

I LUPI DI SAMPIERDARENA

NewsLetter quadrimestrale della Sezione di Sampierdarena



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

SETTEMBRE - DICEMBRE | 2024 n. **8**



Vivere la natura
in libertà!

L'EDITORIALE

Racconti di viaggio

LA SICILIA, L'IRLANDA E
IL MONVISO - STORIE VISSUTE

Le nostre gite

TUTTE LE ESCURSIONI PER I
PROSSIMI QUATTRO MESI

Racconti di viaggio



Periodico del CAI
CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Sampierdarena

Sede
Via B. Agnese, 1 cancello
Genova Sampierdarena
tel. 010 466709
sampierdarena@cai.it
www.caisampierdarena.it
facebook cai sampierdarena

Coordinamento editoriale
Mauro Bellucci
Francesca Fabbri
Luca Dallari
Giorgio Mirabelli
Erika Coletti
Stefano Aluffo
Federico Grasso

Progetto grafico
Sinergicadesign.it

Hanno collaborato
Italo Lini
Giorgio Cetti

Foto di:
Mauro Bellucci, Mario Monferrini,
Giorgio Cetti, Stefano Aluffo,
Giovanni Caviglia, Barbara
Mazzone, Patrizia Brignone,
Luca Dallari, Stefano Barattini.

Il viaggio attraverso le aree montane. Conviviamo con le biodiversità.

Lo scorso mese di Luglio con un gruppo di soci della sezione abbiamo vissuto la **"Settimana Verde"** perfettamente organizzata dalla nostra socia Chiara Cattanei, esperta e profonda conoscitrice di ogni angolo della Val d'Ayas. Mentre scrivo, ho ancora negli occhi lo stupendo paesaggio che il Monte Rosa ci ha regalato. Da ogni angolo della valle, sia su facili passeggiate, sia su salite impegnative, quello che la natura ti regala è lo scenario immenso delle cime e dei ghiacciai posti a corona della valle.

Ancora più sorprendente per me è stata la scoperta del vallone delle Cime Bianche, uno scrigno di natura, storia e cultura. *Il Vallone delle Cime Bianche è un luogo che incanta e meraviglia perché nel suo insieme presenta una straordinaria varietà e stratificazione di ricchezze naturalistiche, paesaggistiche, storico-culturali e archeologiche. Un vallone unico per natura, storia e cultura, dove l'impronta dell'uomo arricchisce senza alterare la magnificenza dell'ambiente naturale.*

Ed è proprio per questo che faccio anche mio quanto già dichiarato dal CAI Centrale sul comprensorio delle Cime Bianche: *Non ci sono le condizioni per nuove espansioni dei comprensori sciistici verso zone intatte e tantomeno all'interno delle aree protette a livello europeo o nazionale. Per questo e altri motivi ci troviamo a fianco dei cittadini Valdostani che operano per salvare quest'angolo incontaminato di natura.*

Restando sul tema di come vivere la natura in piena libertà, in questo numero ospitiamo i **"racconti di viaggio e avventura"** che i nostri soci Barbara Mazzone, Stefano Aluffo e Giovanni Caviglia ci hanno regalato.

Stefano appassionato di cammini, ha percorso la Dingle Way sull'isola d'Irlanda, regalandoci scampoli di questa verde isola, con alte scogliere *"col mare spumeggiante e il cielo sempre grigio"* e villaggi sperduti.

Barbara impavida "ciclo escursionista" ha intrapreso un viaggio nella bella Sicilia alle falde dell'Etna restituendoci le sue emozioni.... *Ed io, cari i miei amici, sono stata fortunata!!! Non solo ho goduto di questa meraviglia, ma ho assistito a vari scoppi del cratere principale! Un'emozione!!!! Il rumore, la lava che esce, l'odore di zolfo, sentire la montagna viva sotto di te!!! E tu, lì.... Che ti fai ricordare dalla natura che siamo solo degli OSPITI di questa meraviglia che si chiama TERRA!*

Giovanni infine che nel ripercorrere la via "Cresta est al Monviso", viaggia nel suo passato con lo sguardo rivolto al futuro. Tutti noi gli auguriamo di poter risalire per l'ennesima volta il Monviso con al fianco la sua figliola.

Questi racconti hanno un unico fattore comune, l'amore e il rispetto per la montagna, la natura e l'ambiente che li ci circonda, la voglia di condividerlo con gli altri e perché no anche poter tramandare queste passioni alle future generazioni. Semplici accorgimenti aiutano a vivere in modo più green e sostenibile. **Facciamo un favore al nostro pianeta.**

Sempre più in alto!

Il presidente
Diego Leofante



1936



SOMMARIO

L'editoriale	p. 3
La mia Sicilia	p. 4
Dingle Way	p. 6
Il mio Monviso	p. 8
La nostra Estate	p. 11
SSE Pino Lorusso	p. 12
Corsi	p. 13
Le nostre gite	p. 15



La mia Sicilia

L'Etna, la Valle dell'Alcàntara, il parco dei Nebrodi, centinaia di km in bicicletta da Messina a Trapani, per concludere il tour con l'Isola di Favignana

di *Barbara Mazzone*



Nel mio girovagare Europeo di quest'anno, la Sicilia non era nei programmi. L'avevo già visitata anni fa, durante un'altra solitaria in camper in cui avevo fatto il giro d'Italia. L'Italia, devo essere sincera, per questo tour la stavo un po' snobbando! Ma il destino ha voluto in modo diverso, e se il destino chiama, si va!

In seguito ad una mail ricevuta da un sito di host che ospita viaggiatori in cambio di qualche lavoro, Franco di Linguaglossa (paese alle falde dell'Etna) mi segnala che a Maggio dovrà portare dei turisti esteri a fare delle escursioni e gli servirà che qualcuno rimanga a casa per badare a giardino e cani. In cambio mi offre ospitalità per 40 giorni con annesse escursioni nella zona e, udite udite, una mountainbike a mia disposizione. Decisamente una proposta a cui non si può dire di no! Infatti nel giro di qualche ora ho un biglietto aereo per Catania in mano! E' fatta!

Scusatemi camper (Rino) e bici (Camoscina) per 40 giorni viaggerò senza di voi!

All'arrivo a Catania Franco mi viene a recuperare all'aeroporto e subito, come prima cosa, si va a mangiare (e cominciamo bene, penso io, per prepararmi per questo viaggio che sarà soprattutto ciclistico, oltre all'allenamento, avevo buttato giù ben 7 chili ma mi sa che li riprenderò!!!)

Comunque arrivare a **Linguaglossa, che si trova a Etna Nord a circa 550 msl**, è emozionante perché Lei (La montagna, Idda, L'Etna) la vedi da ogni curva! E' onnipresente e già scalpitavo perché volevo mettere i piedi sui pedali ed andare ad esplorarla! Sono impaziente!

Linguaglossa mi accoglie con un abbraccio! E' un paese, non piccolissimo, ma con tutte le caratteristiche del

paese umano: la gente si saluta per strada, le macchine si fermano e gli autisti parlano tra di loro, i ritmi sono decisamente lenti.

MA LENTI DI CHE? I ritmi sono **NORMALI!** Siamo noi, abitanti della città che abbiamo un ritmo sbagliato!

L'accoglienza di Franco, neanche a dirlo, è speciale! Non pare nemmeno che sia lì per dare una mano, ma mi accoglie come una di famiglia che non vede da tanto tempo! Ma quando mai, qui al nord! E parte la mia organizzazione mentale di quello che voglio fare!

Ovviamente l'Etna, tutta! Valle dell'Alcàntara (ho messo l'accento volutamente, perché io avevo sbagliato la pronuncia e sono stata riguardata). Il parco dei Nebrodi e poi: **MEZZO GIRO DI SICILIA IN BICI!** Come sempre parto con la testa a mille ma sono determinata a fare **TUTTO!** **La Sicilia a Maggio è tutta un fiore!** Verde che non si può credere! Decido di fare questa solitaria nell'Alcàntara, che è una Valle scavata da un fiume che ha creato una meravigliosa gola nella roccia.

Per arrivarci passo posti solitari e selvaggi! I sentieri non sono molto segnati, se non li conosci è facile perdersi, ma essere Genovese ed essere abituata ad orientarmi tenendo conto del mare dovrebbe aiutare, ma ops, qui la montagna è orientata in modo diverso: E' perpendicolare al mare! e che cavolo! No problem, il fiume aiuta! La zona l'ho studiata bene prima di partire, so a memoria il percorso, ma ugualmente perdo il sentiero.

E' mezzogiorno, fa caldo, a vista vedo il paese dove devo arrivare, consulto la mappa e **dal nulla, nell'aria: l'Ave Maria di Shubert!** La melodia invade la Valle, il Vento la porta a me dalla cima del Monte Kalfa, dove c'è un santuario il cui prete tutti i mezzogiorno che Dio manda in





terra, fa godere l'intera Valle di tanta meraviglia (questo me lo ha spiegato Franco al mio ritorno).

La Sicilia è così! Bella, selvaggia, dura, a volte ostile, ma dal nulla ecco la dolcezza della bellezza che ti fa pensare: sono a casa, qui sto bene! Ah, tanto per conoscenza: al Kalfa, durante un'altra escursione, ho mangiato dei maccheroni fatti a mano con sugo di carne buonissimi. Quasi come quelli di mia nonna Angela!

L'Etna, Idda (come la chiamano qui) è femmina! Effettivamente tutto torna! Esplode a suo piacimento, frelandosene allegramente delle conseguenze, poi torna in quiete e tutti pensano: dai per un po' si sta tranquilli! Sì, col cavolo! Lei ti tira fuori un altro craterino da cui ti ricorda che esiste! Ma poi ti regala tutto ciò che ha! I suoi pendii pieni di ginestre (la ginestra etnese è un albero! E in fioritura è spettacolare e profumatissima), i suoi boschi, che ti riparano dalla calura, le grotte formate dalle colate laviche, infinite sculture di lava. E poi, dalla parte sommitale, a più di 3000 metri, il tutto! Se sei fortunato e la giornata è limpida, vedi tutta la Sicilia! La Calabria, le Eolie. E io, cari i miei amici, sono stata fortunata! Non solo ho goduto di questa meraviglia, **ma ho assistito a vari scoppi dal cratere principale! un'emozione! il rumore, la lava che esce, l'odore di zolfo, sentire la montagna viva sotto di te! e tu, lì che ti fai ricordare dalla natura che siamo solo degli ospiti di questa meraviglia che si chiama terra!**

Sull'Etna ho imparato e vissuto molto ma, ahimé, qui non basta lo spazio. **Vi aspetto in autunno per la proiezione a lei dedicata (partecipate numerosi!).**

Quindi Etna visitata (anche se ci sarebbe ancora molto da imparare e vivere), Alcàntara visitata, parco dei Nebrodi, fatto! Che rimane? Il mezzo giro di Sicilia! Perché mezzo? Perché tutto sono 1200 km, e io ho solo 8 giorni.

L'idea è questa: concludere il giro che avevo fatto 4 anni fa: Da Messina a Trapani (costa Ovest e Sud), con la costa NORD!

Quindi parto da Linguaglossa in bici e mi dirigo verso Messina, prima tappa 105 Km. E da qui tutte tappe di media da 70 km a giorno. A Messina ho deciso di tagliare verso l'interno, così tanto per non farsi mancare del dislivello e ho fatto bene! Ho trovato un Santuario a 1100 m molto panoramico, ma soprattutto una pineta con tanto di chioschetto, dove le costine messinesi sono finite nel mio

piatto! E da qui tutto un susseguirsi di panorami meravigliosi, mare da urlare, strade da pedalare, sveglie al mattino presto, ricerca del posto dove fermarsi, chiacchiere con le persone curiose che vedendomi sola con la bici mi domandavano, chiese sui cucuzzoli che non mi voglio perdere, campagne desolate e km e km senza vedere nessuno, la stanchezza serale, la pizza a Castellammare, un giorno di riposo, un momento di sconforto, ma si va avanti e passa subito, le chiamate a casa, agli amici, ai miei cari, la voglia di non fermarsi mai!

Concludo il tour con l'Isola di Favignana (di cui, manco a dirlo, faccio il giro completo, in compagnia di Franco e Loredana), decisamente turistica e piena di gente, un po' fuori dalle mie corde per questo, ma se mentalmente cancello le persone (come farei con photoshop) diventa un posto di **mare incantevole, calette, cave di tufo, grotte tappezzate di conchiglie, l'intera storia geologica della Sicilia in un'Isola!**

E con questo, con una certa emozione, chiudo il giro d'Italia del 2020, che non avevo avuto modo di concludere perché non ancora molto allenata mentalmente ai lunghi percorsi da sola. Poter chiudere il giro, anche se in tempi diversi, mi ha dato gioia: un po' perché ho dato pace alla mia anima da ragioniera che voleva chiudere il giro, un po' perché accettare di poter compiere in tempi lunghi alcune "imprese" mi ha resa consapevole a me stessa!

Il ritmo Siciliano mi è entrato dentro, sarà che i tempi erano maturi, sarà l'età, sarà questa bellissima esperienza! Ma sento che mi ha cambiata, che ha eliminato un mio bug di programmazione che mi portava a correre e correndo si vive molto meno ciò che si ha intorno. Non si ha il tempo di conoscere, di assaporare, di capire. Andando lenti, a volte fermandosi, si vede tutto con più chiarezza, si ha il tempo di entrare, di conoscere e di farsi conoscere, ci si predispone di più all'ascolto ed è lì, nella lentezza, che nasce la consapevolezza dell'essere.

Dopo questo filosofeggiare alla Battiato (e chi più siculo filosofo di lui), mi metto a riguardare le migliaia di foto che ho fatto alla ricerca di tre o quattro immagini (che vedrete qui) che rappresentino al meglio questa esperienza di vita vera vissuta.

(Tanto per conoscenza... mentre scrivo sono su un traghetto che mi sta portando in Svezia... ovviamente, camper e bici! See you later!!)



Dingle way

175 km di cammino tra i verdeggianti rilievi irlandesi

di Stefano Aluffo

Quando mi imbatto in qualche libro di gente che cammina, che corre, che arrampica, dall'alto della mia presunzione, sono già praticamente certo che se lo aprissi mi troverei di fronte a pagine e pagine di profonda introspezione, di accurata autoanalisi psicologica, di struggenti descrizioni di stati d'animo, di sfide personali e altre simili faccende spirituali.

D'altronde lo capisco bene, perchè messo di fronte alla classica domanda del classico genovese da spiaggia e centro storico: "Ma chi te lo fa fare?" rimango sempre impietrito come un riccio su una strada di campagna e l'unica risposta che mi viene in mente è: "Perchè mi piace". Cos'altro dovrebbe servire? Così però il grande rischio è quello di far capire al mio interlocutore che in realtà non ho niente da dire. Molto meglio buttarla sull'intimismo standard e uscirne da figo.

La mia prima esperienza di un cammino lungo è stata, come per moltissimi altri, quella del Cammino di Santiago, durante il quale ho incontrato sconosciuti che nel giro di pochi giorni sono diventati fratelli e che mi ha fatto diventare oggettivamente più spirituale. Nel senso che sono tornato a casa meno materiale, avendo

perso, in 29 giorni, ben otto chili.

Questo grande risultato mi ha spinto, negli anni a seguire, a continuare su questa strada e a consumare giorni di ferie, cartilagini e soles di scarpe lungo strade e sentieri in varie parti del mondo.

Purtroppo gli impegni di vita e di lavoro non mi permettono più di fermare la routine quotidiana per un mese intero all'anno, però quando riesco ricado nel vizio, mi ritaglio qualche giorno e parto per qualche, seppur breve, sgambata in qualche posto che spero interessante

Tutto questo lungo preambolo solo per dire che quest'anno è toccato all'Irlanda, più precisamente alla Dingle Way, un cammino di 175 km che costeggia la penisola di Dingle, appunto, nella contea di Kent, nel sudovest dell'isola verde.

Quello che mi aspettavo di vedere erano prati verdi (appunto), pecore con il muso nero, tempo piovoso, scogliere e molta, molta Guinness. Naturalmente mi sono imbattuto tutto questo ma sono rimasto sorpreso dalla grande varietà dei paesaggi che ho attraversato in quei pochi giorni.



Il punto di partenza del cammino è una cittadina che si chiama **Tralee** (Tra Lí, in irlandese) e che ha più o meno le dimensioni di Chiavari e dalla quale, con i miei compagni di viaggio, abbiamo programmato di raggiungere **Castelgregory**, che è invece un piccolo agglomerato di case con meno abitanti di San Martino di Paravanico, 35 km più a est, con un paio di locali che chiudono, la sera, alle 20,30. Il percorso che le separa è un bel sentiero a mezza costa qualche decina di metri sopra al mare, molto caratteristico ma tutto un po' uguale. Prima di partire, se chiudevo gli occhi e pensavo "Irlanda", mi veniva in mente quel posto e tutti gli altri posti uguali, naturalmente.

Il giorno seguente, invece, ci siamo ritrovati a lasciare le impronte delle nostre scarpe sulla più lunga spiaggia dell'isola: 12 km di sabbia e meduse ingannate dalla bassa marea, che ci hanno condotto a **Cloghane**, un gruppetto di case ancora più sparute di Castelgregory, colorato e semideserto.

Il terzo giorno di cammino ci ha regalato la tappa più "montuosa": una salita di 700 m di dislivello ci ha condotti, con una deviazione dalla canonica Dingle Way, sulla cima di una di quelle scogliere grige che hanno reso famosi praticamente tutti i litorali affacciati sull'Atlantico ma che hanno il fascino indiscusso dei paesaggi da "sturm und drang" col mare spumeggiante e il cielo sempre grigio.

Ridiscesi affamati a quota 0 siamo sbucati a **Cuas**, frazione di Bellydavid. Se c'è chi lo chiama "paese" probabilmente ha vissuto da sempre in una grotta buia e umida. E' praticamente composto da un'unica costruzione, l'An Bothar Pub, dove ho pagato 12 euro per un toast, ma d'altronde non c'è concorrenza. E' così che funziona il mercato, tra i pastori di pecore di un'isola del Nord Europa come in ogni altra parte del mondo.

Purtroppo il poco tempo a disposizione non ci ha permesso di completare il giro della Penisola di Dingle e ci ha costretti a prendere un treno verso Dublino per il



volo dal rientro a casa, dopo solo 100 km di cammino. Durante il viaggio abbiamo parlato fondamentalmente di una sola cosa, cioè di dove andare l'anno prossimo. Io ho già delle idee, quelle non mi mancano mai, perché in fondo *"La valigia ideale è quella che devo ancora preparare"*.

Alcune immagini del panorama irlandese



Il mio Monviso

il racconto e le emozioni provate nell'affrontare l'ascesa di questa splendida montagna, la regina delle Alpi Cozie

di Giovanni Caviglia

Da sempre, da quando ero piccolo e con le ginocchia sbucciate, ho imparato a riconoscere la sagoma del Monviso. Ogni qualvolta percorrevo in auto la strada del Faiallo, laddove un colle apre la visuale sulla Pianura Padana, nelle giornate limpide mio papà mi mostrava quella piramide che si eleva parecchio rispetto alle vette circostanti, tanto da renderle insignificanti sotto la sua mole prorompente.

Mio padre, classe 1932, artigiano cartaiolo ed escursionista per diletto, aveva salito due volte il "Re di Pietra" per la via normale. Era la montagna più alta che avesse scalato. Io ero molto piccolo, ma ricordo quando era partito per una di queste imprese e quando era tornato a casa, di sera tardi, con il segno dell'abbronzatura sulle braccia. Mi sembrava un eroe.

Chi avrebbe mai detto che io (ad oggi, estate 2024) avrei toccato quella croce inconfondibile nove volte?!

La prima è stata trent'anni dopo mio papà.

Quando si posteggia a Pian del Re e ci si allacciano gli scarponi, se si ha la fortuna di non essere nei tipici pomeriggi in cui la nebbia avvolge il Monviso, si scorge bene il Re di Pietra in tutta la sua maestosità e asprezza dal lato della sua parete più ripugnante, la nord. **Inizia una lunga passeggiata che costeggia il Lago Fiorenza**, ambiente frequentato da un simpatico anfibio endemico di queste zone, la nerissima salamandra Lanzai. **Si sale poi verso il Lago Chiaretto**, ridotto a poco più di una pozzanghera dopo l'enorme frana che lo invase nell'estate del 1989, quando di notte un'impressionante massa di neve e detriti si staccò dal ghiacciaio pensile Coolidge sulla parete nord. Ancora oggi il sentiero che **sale al rifugio Quintino Sella** attraversa quella vasta pietraia, residuo di quel crollo.



All'arrivo al Colle di Viso, dopo aver udito una serie di spaventosi boati dovuti a scariche dai canali del versante nord/est, ci appare il rifugio sull'estremità orientale del Lago Grande di Viso.

Al Sella ascoltiamo i discorsi delle altre cordate con le preoccupazioni e le incertezze di chi affronterà l'indomani la vetta, chi per la normale chi per la cresta est. Eli ed io ci ritiriamo abbastanza presto, vogliamo svegliarci riposati. Io non

sono in splendida forma, al mattino avevo già preso del paracetamolo e (cavolo!) mi rendo conto di averlo dimenticato in auto. Ne vorrei un'altra compressa. Il sonno non sarà per me, ahimè, particolarmente ristoratore. **Alle 4.30, già imbragati e con la frontale accesa, lasciamo il rifugio e ripercorriamo a ritroso il sentiero fino al Colle di Viso, da dove iniziamo a seguire una serie di ometti che ci guidano nella risalita del pendio per accedere alla cresta.** Questa volta non c'è neve, il che rende la salita più faticosa sugli sfasciumi ma ci ha permesso di non portare i ramponi. Un chilogrammo in meno nello zaino è sempre apprezzabile.

Ogni tanto mi volto a osservare la mia compagna, nella speranza che dal suo viso non traspaiano espressioni di fatica o, ancor peggio, di pensieri del tipo «Dove caspita mi hai portata?». Ma è un osso duro, ce la farà.

È la quinta volta che salgo la cresta est, ho la presunzione di saper trovare l'attacco al buio senza problemi.

Invece no.

Ravianamo un po', le cenge che consentono di attaccare la cresta sono difficilmente raggiungibili a causa di una serie di frane che hanno interessato negli ultimi anni il canale est. Comunque, dopo qualche passo incerto su terreno instabile siamo sulla cresta. I primissimi passaggi, forse perché siamo ancora freddi, ci appaiono un po' delicati. Tiro fuori la corda e assicuro Elisa a un chiodo, uno dei pochi che incontreremo.

Usciti da quei pochi metri la corda può tornare nello zai-



no. E così, tra semplici passaggi di arrampicata e tracce di sentiero, dopo qualche pausa e qualche barretta energetica (io non sono decisamente in forma, Elisa ne è contenta perché sostiene che almeno vado più piano) arriviamo alla bicicletta. Ma come? **Cosa ci fa il telaio di una bici da corsa sulla cresta est del Monviso?**

L'inevitabile curiosità mi aveva spinto a cercare informazioni in rete. Si narra che negli anni '50 una cordata di giovani alpinisti avesse goliardicamente portato una bicicletta in cima al Viso; poi per qualche motivo, forse perché gettata da qualcuno in basso sul versante est o forse perché scivolata con qualche slavina, la bici è finita sulla cresta. Pare sia stata anche utilizzata come

barella per trasportare una sfortunata alpinista deceduta sulla montagna.

Una cosa è certa: ancora oggi, **chi sale per la est, incontra il telaio arrugginito incastrato tra le rocce a circa 3500 metri di quota.**

Ci concediamo un'altra breve pausa.

Sopra di noi troviamo una targa di marmo, utile come riferimento. Siamo davanti a un passaggio un po' delicato, un diedro piuttosto verticale alto una decina di metri protetto da un paio di chiodi. In genere tutte le cordate fanno un tiro di corda e lo superano, ma alla destra di questo, sfruttando una fessura e alcuni appigli, saliamo



più agevolmente e senza doverci legare. Poco oltre arriviamo sotto al torrione Saint Robert. Si potrebbe arrampicare affrontando un paio di tiri di IV grado e una breve calata in corda doppia, ma decidiamo di aggirarlo. A sinistra seguendo una cengia pianeggiante e risalendo un faticoso canale di sfasciumi si giunge abbastanza velocemente a monte del torrione. Ci ricongiungiamo alla cresta... meno male, la roccia qui è un po' più solida.

La parete che incontriamo dopo mi riporta indietro con la mente di quattro anni. La prima volta in cui salii il Monviso per la est.

Elisa tiene duro, siamo a buon punto ma la vetta non è dietro l'angolo. Incrociamo la Via della Lepre, una via di fuga verso la normale affatto invitante; comporterebbe traversare su terreno esposto e friabile e soggetto al rischio di caduta sassi. La percorrerei esclusivamente in caso di emergenza.

Per il passaggio successivo è più saggio legarci: sono solo trenta metri ma un paio di passaggi di IV grado e la forte esposizione suggeriscono la prudenza. Sfrutto due chiodi e un cavo metallico attorno a uno spuntone, inserisco un friend in una fessura, qualche passo in aderenza e sono fuori. Posso allestire una sosta su un masso e recuperare la mia compagna.

Un ultimo slanciato torrione rosso, che vinciamo sfruttandone le debolezze al centro, e siamo fuori dalle difficoltà.

Guardo l'altimetro... ci siamo quasi! Con poche decine di metri di facile arrampicata ci ricongiungiamo alla via normale... le tacche di vernice gialla che incontriamo ce ne danno conferma. Ancora qualche tratto di cresta alternato a sfasciumi... siamo stanchi, il passo rallenta, le

pause aumentano, la quota un po' si sente.

Improvvisamente, dietro una roccia appena sopra di noi... eccola! **Finalmente la croce di vetta! Impossibile non emozionarsi.** Siamo in cima! Un abbraccio, un bacio e ci godiamo la gioia di essere lì. Guardiamo attorno... anzi, in basso! Perché siamo sopra ogni cosa. È una giornata splendida, limpidissima, la vista è impagabile. **Il rifugio Sella appare laggiù come un puntino.** Non siamo soli in vetta, qualche altra cordata si concede un po' di riposo e le foto di rito. **Attacco l'immane adesivo verde del GAMS** e mi presto a fotografare qualche altro alpinista... mi piacerebbe poter restare a lungo a godere di tanta bellezza ma il viaggio è ancora infinito. Iniziamo la discesa, per passaggi che conosco bene ma con la stanchezza non sono banali. Ci vuole concentrazione, basterebbe un piede messo male e... non voglio pensarci.

I fornelli, il ferro da stiro, la cascattella... arriviamo in fondo alla parete. Una fastidiosissima pietraia ci conduce al bivacco Andreotti, angusto riparo di emergenza incastrato sotto a un roccione strapiombante. Sembra impossibile che la montagna non l'abbia ancora schiacciato!

L'agonia è ancora lunga sull'eterna pietraia che conduce al vallone delle Forcioline. Poi, come una coltellata nel fianco, bisogna risalire per un centinaio di metri al colle delle Sagnette. Siamo davvero stanchi. È ancora lunga, lo so bene, ma cerco di minimizzare e addolcisco la pillola ad Elisa. È provata, lo vedo, ma stoicamente scende il tratto attrezzato con catene che conduce in fondo. Bisogna conservare ancora un po' di lucidità, l'esposizione è davvero importante. Non sono ammesse distrazioni.

Finalmente siamo alla base della ferata, che per velocizzare abbiamo percorso senza assicurarci (non mi si prenda da esempio!). Mezz'oretta di sentiero ed eccoci al rifugio. Qui, mentre ci rifocilliamo osserviamo l'elicottero dei Vigili del Fuoco che atterra e fa salire a bordo il rifugista. Dopodiché inizia a volteggiare sulla parete nord/est; verremo a sapere che questa è stata interessata da una grossa frana: i soccorritori stanno accertandone l'entità e si assicurano che non sia stata coinvolta la frequentata cresta est o, ancor peggio, qualche cordata ritardataria. Fortunatamente non sarà così. Il rientro prevede di passare in prossimità dei canali che continuano incessantemente e fragorosamente

a scaricare materiale detritico ma il sentiero è sufficientemente distante. Arriveremo a Pian del Re con la luce delle frontali, **distruiti dalla fatica ma felici.** Elisa non mi ha lasciato, nonostante la faticaccia in cui l'ho coinvolta!

Quest'anno lei non salirà sul Monviso con me. **Aspettiamo una bimba a cui parlerò della mia montagna del cuore come mio padre fece con me.** Chissà se un giorno ci saliremo insieme.

Giovanni con la compagna di vita Elisa sulla vetta del Monviso



La nostra Estate, emozioni a non finire!



Enrico Scaturzzi
primo in 5 h18'al
traguardo della Rigantoca



Monica Durso
1ª donna arrivata alla Rigantoca



| ATTIVITÀ |

1, 2 e... 3!

Buon 3° compleanno SSE "Pino Lorusso"

di Franco Magnozzi



Atre anni della fondazione della **Scuola Sezionale di Escursionismo (SSE) "Pino Lorusso"**, fortemente voluta dal past president sezionale Roberto Manfredi, forse è tempo di qualche bilancio e considerazione. Avevamo un organico minimo, oggi lo abbiamo più che raddoppiato grazie all'ingresso di un ASE, di un AC, di 2 nuovi titolati (1 AE e 1 AE-EEA) e 2 qualificati (1 ASE, 1 ASC).

Il percorso formativo per acquisire qualifiche e titoli oggi è particolarmente impegnativo e anche dispendioso. Va tutta la mia stima a tutti coloro che lo hanno intrapreso. Per ragioni varie non tutti sono arrivati in fondo, ma so che tutti si sono impegnati con le energie che al momento avevano a disposizione. A costoro dico che, se vogliono, possono riprovarci.

So anche della soddisfazione di aver superato l'esame e, soprattutto, di avere scoperto tante cose che chi pratica e accompagna in escursioni dovrebbe conoscere.

E adesso che siamo più numerosi cosa si può fare come SSE all'interno della Sezione?

Cosa fa una Scuola? Corsi di escursionismo per i Soci, formazione e aggiornamento per l'organico, diffusione della cultura della prevenzione e della migliore sicurezza possibile, attività culturali, collaborazione con le attività sezionali e tanto altro ancora.

Quali sono le attività che svolge una Scuola di Escursionismo? La scuola in primo luogo **organizza corsi di escursionismo di vario genere** (escursionismo, cicloescursionismo, escursionismo in ambiente innevato) e **di vari livelli** (base, avanzato): i corsi sono rivolti ai soci e hanno lo scopo di fornire un grado di autonomia proporzionato al livello del corso: ovviamente per raggiungere tale scopo è indispensabile l'impegno dell'allievo.

Inoltre, la scuola **si occupa della formazione del corpo Accompagnatori di tutti i livelli, collabora allo svolgimento di attività sociali della Sezione, fornisce consulenza tecnica ad altre strutture sezionali, promuove e supporta le attività culturali e le manifestazioni approvate dalla Sezione nel campo dell'escursionismo.**

Siamo aumentati ma siamo ancora pochi per organizzare autonomamente i corsi sezionali più impegnativi. La Scuola ha una sua struttura che è vincolata da norme, programmi e rapporti di accompagnamento fissati a livello nazionale, che non poco mettono alla prova chi deve programmare e organizzare.

La strada più semplice e immediata è quella che il qualificato/titolato proponga e svolga solo escursioni sociali. Si pone la domanda: ma la scuola serve?

Lascio ai lettori che conoscono il CAI le considerazioni per la risposta. Io credo nell'aspetto formativo dei corsi rispetto alle sole escursioni so-

ciali, ma riscontro anche grande fatica e dispendio di energia per proporli e organizzarli e poi, magari, trovano un interesse piuttosto limitato tra i soci.

Concludo con un grande grazie a tutto l'organico della SSE "Pino Lorusso".

Il futuro ci farà capire quale sarà la strada migliore da percorrere per rendere le persone più preparate e consapevoli ad affrontare l'attività escursionistica: solo da questo e dalla scoperta della bellezza della montagna può discendere l'impegno a farla scoprire anche ad altri.



Nuovi Accompagnatori Sezionali di Escursionismo (ASE) e Cicloescursionismo (ASC).

Le più vive congratulazioni a **Cristina Lanata** e **Vittorio Macciò** soci della Sez. di Sampierdarena e componenti della SSE "Pino Lorusso".

Nuova specializzazione EEA per Accompagnatore di Escursionismo

Le più vive congratulazioni a **Stefano Aluffo**, AE-EEA

Corso di Torrentismo

Si è concluso nel migliore dei modi il corso dedicato al canyoning

di Luca Dallari

A DISTANZA DI TRE ANNI, ALLA SEZIONE CAI SAMPIERDARENA È TORNATO PROTAGONISTA IL TORRENTISMO, CON IL 2° CORSO DI INTRODUZIONE CHE HA SEGUITO QUELLO SVOLTO NEL 2021.

Un corso dedicato ai principianti che, in cinque giornate, da zero si ritrovano ad affrontare forre (ossia le gole scavate dall'acqua nella montagna) di tutto rispetto, con l'obiettivo di diventare da subito autonomi nella progressione all'interno di una squadra condotta da persone più esperte.

È un obiettivo non banale, considerata la tecnicità del torrentismo, che però tutti gli allievi che hanno concluso il corso sono riusciti a raggiungere in pieno.

Il corso è iniziato a maggio, quando nei torrenti liguri il livello di acqua solitamente è buono, ma quest'anno era ben al di sopra della norma. Qualche iniziale faccia perplessa davanti alla prima calata del Rio Gandolfi (il primo torrente disceso, in Val Varena, alle spalle di Pegli) si è allargata in sorriso di soddisfazione durante la discesa.

C'è poco da fare, **il torrentismo è tecnico, può essere faticoso e impegnativo, spesso si soffre un po' di freddo, ma è divertente ed appagante più di tante altre attività di montagna.** Va fatto nel modo giusto ovviamente, è vietatissimo e pericoloso improvvisarsi, ma quando si impara a muoversi tra roccia ed acqua davvero la soddisfazione ripaga di tutto.

Il corso si è svolto principalmente all'interno del Parco del Beigua che offre diversi itinerari molto belli, con una puntata iniziale nel Finalese per provare le tecniche "a secco", prima di affrontare l'acqua, ed una come detto in zona San Carlo di Cese. Gli altri due percorsi, diversi ma ugualmente belli, sono stati il Rio Lerca, alle spalle di Arenzano, ed il Rio Prialunga, bellissima gola lungo la strada che da Sciarborasca si inoltra nel Deserto di Varazze.

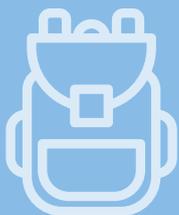
A inizio giugno era già tutto finito, ma quasi tutti gli allievi stanno da allora proseguendo nella loro attività grazie soprattutto al gruppo GOA Canyoning che fa capo alla Sezione Ligure del CAI, i cui istruttori hanno collaborato al corso. Con la Sezione Ligure c'è infatti un'alternanza sull'organizzazione dei corsi di Introduzione al Torrentismo che, di conseguenza, tornerà a Sampierdarena nel 2026.

Ed ecco il commento di Davide, professore di matematica a tempo pieno e neo torrentista nel tempo libero, con evidente tendenza a ribaltare il tempo dedicato alle due attività, visto l'entusiasmo con cui ha iniziato ad andare in forra.

"Ho recentemente partecipato al corso di primo livello di canyoning-torrentismo organizzato dalla sezione CAI di Sampierdarena e non posso che esprimere la mia più sincera gratitudine. Fin dall'inizio, l'accoglienza è stata calorosa e coinvolgente, facendomi sentire parte di una grande famiglia. Un ringraziamento speciale va agli insegnanti del corso, la cui professionalità, passione e dedizione sono stati evidenti in ogni lezione. Non solo hanno condiviso con noi la loro vasta conoscenza, ma hanno anche creato un ambiente sicuro e stimolante per imparare. Ma ciò che mi ha colpito di più è stata l'accoglienza che è continuata soprattutto dopo il corso, facendomi sentire ancora parte di questa fantastica comunità. Grazie a questa esperienza, mi è nato il desiderio di continuare a praticare il canyoning. Consiglio vivamente a tutti di provare questo corso: è un'esperienza estremamente divertente che vale davvero la pena di vivere. Un'esperienza indimenticabile che consiglio a tutti!"



Corso Specialistico di Trekking in autosufficienza



Il CAI di Sampierdarena è sempre sul pezzo! Da Maggio a Luglio 2024 la Scuola Sezionale "Pino Lorusso" ha portato a termine il primo CORSO SPECIALISTICO DI TREKKING IN AUTOSUFFICIENZA.

Lo scopo del corso è stato quello di **formare gli allievi ad una frequentazione consapevole e preparata della montagna in autonomia**, cioè appoggiandosi a bivacchi o dormendo in tenda. Le quattro lezioni in aula hanno avuto come argomenti i materiali, la pianificazione, l'alimentazione, la gestione e la prevenzione dei possibili rischi, e tutte le nozioni necessarie per affrontare le escursioni di più giorni con la massima sicurezza e preparazione.

Ci sono poi state due uscite pratiche, una di due giorni al Bivacco Gilwell, sopra Arenzano, ed una di quattro in alta montagna durante le quali abbiamo messo in pratica quanto appreso e abbiamo condiviso, e questo è altrettanto importante, il piacere di stare insieme e di condividere la forte passione che ci accomuna.

L'esperienza è stata appagante per gli allievi, che hanno partecipato con entusiasmo, ma anche per noi istruttori grazie al bellissimo clima di partecipazione e condivisione che siamo riusciti a creare. Abbiamo faticato, imparato cose nuove, condiviso il piacere di stare immersi nei paesaggi stupendi della Val Maira, ma soprattutto abbiamo riso e abbiamo scherzato insieme. Questo è stato uno dei più importanti insegnamenti che ci portiamo a casa: si può frequentare la montagna seguendo le regole di sicurezza e buon senso, con la serietà che il CAI prevede, senza per questo rinunciare al divertimento e al piacere di stare in mezzo alla natura che amiamo.



UROSPERMUM DELECHAMPII (BOCCIONE MAGGIORE)

Corso sulle piante edibili



Continua la collaborazione tra la sezione CAI Sampierdarena e l'Associazione Pro Natura Genova

"Un tempo mia nonna lo chiamava *"andar per erbe"* e il prodotto della sua raccolta era il *"prebuggiùn"*, l'insieme di verdure spontanee tradizionalmente impiegato in cucina per la produzione di ricette tipiche liguri. Adesso si parla di *"foraging"*, e con ciò si intende la conoscenza delle erbe spontanee commestibili, molte di più e molte di meno di quelle richieste dalla tradizione, perché i *"foragers"* basano le loro conoscenze su moderni studi di fitoalimurgia. Di questo si parlerà nel breve ciclo di lezioni, sia in aula che sul campo, che terrò in ottobre, stagione propizia per un secondo raccolto annuale. Addestrata fin dalla tenerissima infanzia a riconoscere le varie specie del prato, per gli usi culinari e a livello di medicina popolare, da alcuni anni organizzo corsi di riconoscimento botanico di specie alimurgiche, le illustro e le cucino, unendo così l'arte officinale delle antiche *"herbarie"* da cui provengo con lo studio solerte del Regno Vegetale, che così tanto ha dato nel corso della storia all'umanità. E ancor di più sarà destinato a dare".

MER
9-16
ottobre

SAB
26
ottobre

Mercoledì 9 ottobre, ore 17.30 – 19;

Mercoledì 16 ottobre, ore 17.30 - 19;

presso la sede di Pro Natura Genova, Viale Brigata Liguria (angolo Via Macaggi)

Sabato 26 ottobre, uscita in ambiente, intera giornata

PREBUGGIÙN E FORAGING: DALLA TRADIZIONE AI TEMPI MODERNI

Relatrice Laura Brattel, herbaria, forager e GAE* Liguria

*Guida Ambientale Escursionistica

Le nostre gite

una stagione ricca di appuntamenti e di escursioni
ci aspetta da settembre a dicembre

GITE ESCURSIONISMO Con le sigle **T** (turistico), **E** (escursionistico), **EE** (escursionistico per esperti), **F** (arrampicata facile) si intendono le difficoltà dei percorsi.

I calendari possono subire variazioni per condizioni meteo e/o organizzative.
L'ufficialità dell'escursione sarà comunicata attraverso i canali consueti (Mail, Whatsapp, social e sito)



ESCURSIONISMO

settembre

01 - 07 SETTEMBRE: GEMELLAGGIO CON CAF CRAU
- ALPILLES

LUNEDI' 2 SETTEMBRE

Itinerario escursionistico: (E) – Curlo – Rifugio Scarpegin – Monti Tardia – Passo della Gava – Curlo

Dislivello salita/discesa: 800 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 5

Direttore di gita: Leofante Diego

MARTEDI' 3 SETTEMBRE

Itinerario escursionistico: (E) – Traversata Camogli – Portofino – Santa Margherita

Dislivello salita/discesa: 950 m

Lunghezza del percorso: 15 km

Ore di percorso: 7

Direttore di gita: Acanfora Fabrizio – Sicco Mauro

MERCOLEDI' 4 SETTEMBRE

Itinerario escursionistico (E): Forti occidentali da Belvedere a Forte Diamante A/R

Dislivello salita/discesa: 500 m

Lunghezza del percorso: 15 km

Ore di percorso: 5

Direttore di gita: Carpaneto Rosalba – Geloso Giuliano

GIOVEDI' 5 SETTEMBRE

Itinerario escursionistico (EE): Anello Acquasanta – Punta Martin – Monte Penello - Acquasanta

Dislivello salita/discesa: 700 m

Lunghezza del percorso: 10 km

Ore di percorso: 5

Direttore di gita: Bellucci Mauro

DOM
8

settembre

PIC DE FOREANT

Itinerario escursionistico (EE): Rifugio Agnel (2.580 m)- Col de l'Eychassier (2.917 m)- Pic de Foreant (3.081 m)- Lac Foreant (2.618 m) - Col Vieux (2.806 m) - Rifugio Agnel (2.580 m).

Dislivello salita/discesa: 700 m circa

Lunghezza del percorso: 9 km circa

Ore di percorso: 5 ore circa

Direttore di gita: Pierini Marco - Bellucci Mauro

Note: Il Pic de Foreant è una panoramica vetta delle Alpi Cozie che si trova nel Parco Naturale del Queyras, poco oltre il Colle dell'Agnello. In particolare dalla cima si ha una splendida vista dell'inconfondibile Cresta de la Tailante oltre che Pan di Zucchero, Monviso, Roc de la Niera e tanti altri 3.000.

Il percorso ad anello è abbastanza breve e facile, richiede solo un minimo di attenzione in qualche tratto un po' esposto della cresta di salita. Al ritorno si scende fino al bel lago di Foreant per poi risalire al Col Vieux e da lì ritornare al Rifugio Agnel, chiudendo l'anello.



DOM
15

settembre

LAGO DEL VEJ DEL BOUC (2040 m)

Itinerario escursionistico (E): Palazzina di caccia di San Giacomo Entracque (1213 m) – Pian del Rasur – Gias sottano del Vej del Bouc (1437 m) – Gias Colomb altezza bivio per rifugio Pagari - Lago del vej del Bouc (2040).

Dislivello salita/discesa: 860 m

Lunghezza del percorso: 14 km circa

Ore di percorso: 5

Direttori di gita: Cristina Lanata - Mauro Bellucci

Descrizione/Note: Il lago del Viej del Bouc, adagiato sul fondo dell'omonimo vallone sospeso, è uno dei più estesi specchi d'acqua naturale della valle Gesso di Entracque. Itinerario assai interessante che permette di osservare luoghi modellati da antichi ghiacciai e caratteristiche "rocce montonate" sulle sponde del lago.

Il nome "Vej del Bouc" significa "vecchio del caprone": nome legato ad una leggenda secondo la quale nei pressi del lago, sotto un grosso riparo roccioso, viveva un vecchio saggio in compagnia di un caprone.

DOM
22

settembre

LAGHI LAUSFER

Itinerario escursionistico (E): Sant'Anna di Vinadio (2010 m) - Passo di Tesina (2393 m) – Col di Saboule' (2460 m) - Laghi Lausfer - Lago Superiore (2367 m) / Lago Inferiore (2375 m).

Dislivello salita/discesa: 700 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Ore di percorso: 4

Direttori di gita: Cetti Giorgio – Cristina Lanata

Descrizione/Note: Come scrive A. Parodi in uno dei suoi tanti libri di montagna *"l'escursione ai Laghi di Lausfer, posti su una serie di ripiani a sud-est della Cima del Corborant, non presenta difficoltà di rilievo ed offre la possibilità di osservare da vicino tracce evidenti degli antichi ghiacciai: le conche di escavazione glaciale sono ora occupate da laghi e pozze"*.

MER
25

settembre

MONTE RAMACETO DA VENTAROLA

Itinerario escursionistico (E): Ventarola – Monte Ramaceto (1345 m) – Bocca di Feia - Ventarola

Dislivello salita/discesa: 500 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Ore di percorso: 5

Direttori di gita: Cetti Giorgio – Bellucci Mauro

Descrizione/Note: Il Monte Ramaceto (1345 m) è una montagna arenacea che si innalza lungo lo spartiacque principale appenninico, e ne costituisce il punto più elevato tra il Colle di Cadibona e il Passo della Forcella da cui si osserva un fantastico panorama su tutto l'Appennino Ligure.

SAB
28

settembre

CAMMINO URBANO: Bolzaneto

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.

DOM
29

settembre

GIORNATA DEI SENTIERI E CAMMINATA D'AUTUNNO

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.

ottobre

SAB
5

ottobre

SENTIERO DELL'AIRONE

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.

Direttori di gita: Paolo Viglietti - Mauro Sicco - Massimiliano Oddenino

DOM
6

ottobre

MONTE REALE (902 m)

Itinerario escursionistico (E): Ronco (320 m) - Località Cascine (500 m) – Monte Reale (902 m) – Minceto (607 m) – Ronco (320 m).

Dislivello salita/discesa: 750 m

Lunghezza del percorso: 10 km

Ore di percorso: 4 circa

Direttore di gita: Nello Salani

Descrizione/Note: Caratteristico monte dell'entroterra Ligure situato alla estrema propaggine occidentale del Parco dell'Antola sullo spartiacque tra la Val Vobbia e la Valle Scrivia. La salita è una bella escursione nella natura. Negli anni mille sorgeva sulla vetta un importante castello. Successivamente è stata costruita una chiesa (Sanuario dedicato a nostra Signora di Loreto): accanto alla chiesa c'è ora un ampio rifugio attrezzato.

MER
9

ottobre

ANELLO MOLO BARBERA – FORCELLA MONTE BARILLARO

Itinerario escursionistico (E): Molo di Barbera – Monte Barillaro (804 m) Frazione Fontana – Molo di Barbera
Dislivello salita/discesa: 680 m
Lunghezza del percorso: 13 km
Ore di percorso: 5
Direttore di gita: Raimondo Tiberi

SAB
12

ottobre

PIZZO D'ORMEA

Itinerario escursionistico (E): Chiesa di Chionea (1102 m) - Colla di Chionea (1217 m) - Rocce Butti e sentiero di crinale - Rifugio Valcaira (2010 – Ancora sentiero di crinale – Ripetitore televisivo (2370 m) - Vetta (2476).
Dislivello salita /discesa: oltre 1350 m
Lunghezza del percorso: circa 18 km
Ore di percorso: 7/8
Direttore di gita: Marco Pierini

Descrizione/Note. Il Pizzo è una bella vetta a forma di cono, che sorge sullo spartiacque tra Tanaro e Corsaglia e che domina da grande altezza l'antico borgo di Ormea, da cui prende il nome.

Un bel cono, costituito da porfido rossiccio, che svetta su creste erbose: diventato il monte simbolo dell'Alta Val Tanaro.

Eccezionale il panorama: a nord Monviso e Monte Rosa, ad est Riviera Ligure, a ovest il Monte Bego ed Argentera. Nelle giornate limpide (specie d'inverno) il Pizzo d'Ormea è facilmente individuabile anche da Genova e dall'Appennino Ligure.

DOM
13

ottobre

OVADESE - GIRO DEI CASTELLI

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.
Direttori di gita: Sicco Mauro

DOM
20

ottobre

MONTECHIARO D'ACQUI - ORRIDO - CAPPELLA DEGLI ALPINI

Itinerario escursionistico (E): Chiesa di Sant'Anna di

Montechiaro di Acqui Piana (204 m) – Cascina Mancina - Salita sul versante boschivo – Montechiaro d'Acqui Alto (501 m) – Discesa sul fondovalle rio Plissone e visita agli "orridi" – Rio Ciapin e "orrido dei laghi" - Affioramento roccioso detto "il cappello dell'Alpino" (270 m) – Rientro a chiesa di S. Anna di Montechiaro Acqui Piana (204 m).

Dislivello salita/discesa: 650 m
Lunghezza del percorso: 13,4 km
Ore di percorso: 5
Direttore di gita: Raimondo Tiberi

MER
23

ottobre

MONTE MAGGIORASCA

Itinerario escursionistico (E): Passo dello Zovallo – Lago Nero – Monte Maggiorasca (1804 m)– Monte Nero (1752 m) – Passo dello Zovallo
Dislivello salita/discesa: 570 m
Lunghezza del percorso: 10
Ore di percorso: 4
Direttore di gita: Cetti Giorgio – Bellucci Mauro

Descrizione/Note: Il Monte Maggiorasca (1804 m) è la vetta più alta dell'Appennino Ligure e domina la val d'Aveto con il comune di Santo Stefano d'Aveto e la valle del Ceno. Il gruppo montuoso del Maggiorasca, posto a nord del passo del Tomarlo, comprende anche le vette del monte Nero, del Groppo delle Ali e del monte Roncalla oltre a quella del monte Bue.

SAB
26

ottobre

CAMMINO URBANO: Zona Cornigliano / Erzelli

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.

DOM
27

ottobre

MONTE BERTRAND (2482 M)

Itinerario escursionistico (E): Località Giaretto (1525 m) da Upega - Colla Rossa (2172 m) - Vetta (2482 m) – Discesa su Colla Rossa e ritorno a Località Giaretto.
Dislivello salita/discesa: 970
Lunghezza del percorso: 15 Km
Ore di percorso: 5/6
Direttori di gita: Giorgio Cetti – Cristina Lanata

Descrizione/Note: Al confine tra Francia ed Italia è la cima più alta della Catena del Saccarello. L'itinerario proposto è di grande interesse naturalistico:

per raggiungere la Colla Rossa si rimonta un costone nel cuore dello splendido *Bosco delle Navette*.
Dalla panoramica cresta che porta alla vetta si dominano le profonde vallate, una italiana e l'altra francese, del Tanaro e del Roya.

novembre

VEN 01 | DOM 03 novembre

VAL MAIRA

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.

SAB 09 novembre

PANIA DELLA CROCE (1859 m) - (ANELLO DA FOCE DI FOCIOMBOLI)

Itinerario escursionistico (EE): Foce di Fociomboli (1270 m). – Foce di Mosceta, Rifugio Del Freo (1180 m) – Foce di Valli (1266 m) – Passo degli Uomini della Neve (1690 m) - Focetta del Puntone (1611 m) – Callare della Pania (1743 m) – Pania della Croce (1858) - Foce di Mosceta, Rifugio Del Freo (1180 m) - Foce di Fociomboli (1270 m).

Dislivello salita/discesa: 900 m

Lunghezza del percorso: 15 km.

Ore di percorso: 7

Direttori di gita: Pierini Marco

Descrizione/Note: La Pania della Croce è la cima più alta delle Apuane meridionali. Il Gruppo delle Panie è un gruppo di notevole interesse paesaggistico, alpinistico e geologico. E' tra le vette apuane più famose: per le sue linee eleganti e per la posizione dominante viene spesso chiamata "La regina delle Alpi Apuane".

Il nome Pania viene da "pietrapana" come veniva chiamata un tempo, che deriva a sua volta da "Petrae Apuanae", ovvero monti degli Apuani, una antica popolazione ligure che per oltre nove secoli ha abitato la zona.

DOM 10 novembre

CAPRILE – PASSO TRE CROCI

Itinerario escursionistico (E): Caprile (1020 m) – Passo Tre croci (1495 m) – Casa del Romano (1380 m) – Cappella di San Rocco (1160 m) – Propata (1070 m) – Caprile (1020 m).

Dislivello salita/discesa: 900 m

Lunghezza del percorso: 15 km

Ore di percorso: 6/7

Direttori di gita: Rosalba Carpaneto – Giuliano Geloso

Descrizione/Note: La escursione ci consente di venire in contatto con gli aspetti tipici del parco dell'Antola e della alta Val Trebbia: tra faggete e pascoli sino al Passo Tre croci.

GIO 14 novembre

MONTE GIAROLO

Itinerario escursionistico (E): Vendersi – Rifugio Piani di San Lorenzo – Monte Giarolo (1473 m) - Vendersi

Dislivello salita/discesa: 790 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 5

Direttori di gita: Raimondo Tiberi

Descrizione/Note: Il Monte Giarolo (1473 mt) è una cupola prativa che divide Borbera e Val Curone come ultimo contrafforte di rilievo e sorge in una posizione da cui si può osservare, con il cielo limpido, la pianura Padana, il mar Ligure e il lontano arco Alpino.

SAB 16 novembre

ANELLO DI VERZI (FINALESE)

Itinerario escursionistico (EE): Incrocio via Julia Augusto/Sentiero Fossati (135 m) – Rocca degli Uccelli (371 m) - Colla di Magnone (291 m) – Arma delle fate (250 m) - Incrocio Via Julia Augusto/Sentiero Fossati.

Dislivello salita/discesa: 450 m

Lunghezza del percorso: 8 km

Ore di percorso: 4/5

Direttori di gita: Claudio Vanzo - Cristina Lanata

Descrizione/Note: Il percorso si snoda in una zona del Finalese particolarmente suggestiva per motivi di interesse naturalistico (macchia mediterranea), paesaggistico (grotte) e storico (ponti romani della valle fossile del Rio Ponci), nonché geologico (Pietra di Finale).

La classificazione EE è dovuta ad un breve tratto provvisto di corde per facilitare l'ascesa al Monte Corno.

DOM 17 novembre

ANELLO DI ALTARE

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.

Direttori di gita: Uliveri Linda - Siccò Mauro

SAB 23 novembre

CAMMINO URBANO: NERVI

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni

DOM
24

novembre

LEVANTO - PUNTA MESCO (311 m) – COLLA DI BAGARI – LEVANTO

Itinerario escursionistico (E): Levanto – Ruderì eremo di Sant’Antonio di Punta Mesco (311 m) Sella di Bagari (361 m) - Levanto

Dislivello salita/discesa: 650 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 5

Direttore di gita: Giorgio Cetti – Cristina Lanata

Descrizione/Note: Classico itinerario costiero ligure in splendido ambiente naturale con panorami favolosi sulle Cinque Terre (da punta Mesco) ed ottima vista di Levanto (da Colla di Bagari).

Oltre allo splendore dell’ambiente non va sottovalutata la bellezza della cittadina di Levanto.

Le testimonianze della sua storia secolare si incontrano ovunque nel paese: la casa di Liutprando, la loggia comunale, il castello, la chiesa di Sant’Andrea.

MER
27

novembre

MONTE AVZE

Itinerario escursionistico (E): Veirera – Monte Avzè (1022 m) – Colle Brignon – Bandia - Vereira

Dislivello salita/discesa: 570 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 5

Direttori di gita: Cetti Giorgio – Bellucci Mauro

Descrizione/Note: Il Monte Avzè non è una vetta vera e propria, ma un terrazzo di erba e si tratta di un buon punto panoramico sulle Alpi Liguri.

SAB
30

novembre

MONTE TUGELLO

Itinerario escursionistico (E): Capanne di Marcarolo – Cascina Foi (750 m) - Monte Tugello (848 m) – Ecomuseo Cascina Moglioni - Sentiero della Pace – Cascina Foi (750 m).

Dislivello salita/discesa: 500 m

Lunghezza del percorso: 12 Km

Ore di percorso: 5,30

Direttori di gita: Cetti Giorgio - Bellucci Mauro

Descrizione/Note: Il monte Tugello si trova nel Parco Naturale delle Capanne di Marcarolo, di fronte al più conosciuto Monte Tobbio. Si affaccia sulle anse del torrente Gorzente che alimenta i Laghi della Lavagnina. E’ spesso raggiunto anche partendo dal Sacario della

Benedicta. La vetta, caratterizzata da una elegante e stilizzata Croce, ha una notevolissima visuale sul più noto e sopracitato monte Tobbio. La Cascina Moglioni è ora, nel Parco delle Capanne di Marcarolo, un ecomuseo finalizzato alla tutela e alla valorizzazione della memoria storica e della cultura materiale del territorio.

Il Centro visite offre ai visitatori l’opportunità di conoscere le peculiarità degli insediamenti rurali (stalla, fienile, ricovero attrezzi, elementi costruttivi tradizionali etc.).

dicembre

DOM
01

dicembre

PRANZO SOCIALE

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.

SAB
07

dicembre

CAMMINO URBANO: Marassi

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.

DOM
08

dicembre

SANTUARIO MADONNA DI CA DEL BELLO – CASTELLO DI SORLI

Itinerario escursionistico (E): Santuario di ca’ del Bello (492 m) - Bocchetta di Albarasca (542 m) – San Martino di Sorli (530 m) - Castello di Sorli (662 m).

Dislivello salita/discesa: 340 m

Lunghezza del percorso: 11,7 km

Ore di percorso: 4

Direttore di gita: Raimondo Tiberi

Descrizione/Note: Una escursione tranquilla ricca di spunti naturalistici e storici.

Il ritorno avverrà sul sentiero di andata.

DOM
15

dicembre

ESCURSIONE DI CHIUSURA

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.

MAR
17

dicembre

AUGURI IN SEDE

DOM
8

settembre

**USCITA PRINCIPIANTI – MONTE PENNA
– ANELLO DEL CANTAMORO A4**

Itinerario: Passo dell'Incisa [AV] - sella monte Nero (1621m) - passo Spingarda (1546m) - cascata Ronco del Diavolo - Re di Coppe - costa Lunga - Incisa - Casermette

Dislivello salita/discesa: 413 m

Lunghezza del percorso: 10 km

Ore di percorso: 4

DOM
22

settembre

**USCITA EE – VAL D'AVETO - ANELLO DEL
GROPPO ROSSO A14**

Itinerario: S. Stefano d' Aveto-Roncolungo-Groppo Rosso-rif. Astass- prato Cipolla--S. Stefano d'Aveto

Dislivello salita/discesa: 723 m

Lunghezza del percorso: 12,94 km

Ore di percorso: 5

DOM
6

ottobre

**USCITA PRINCIPIANTI E – VAL D'AVETO
MONTE NERO - SENTIERO MONTE NERO
E LAGO NERO**

Itinerario: Rocca d'Aveto-Prato della Cipolla-Prato della Madonna-Monte Nero-Passo dello Zovallo-Lago Nero-Prato della Cipolla-Rocca d'Aveto

Dislivello salita/discesa: 900 m

Lunghezza del percorso: 14 km

Ore di percorso: 6/6.30

DOM
27

ottobre

**USCITA EE – MONTE REIXA – PARTENZA
ARENZANO**

Itinerario: Arenzano - Passo Gavetta - Passo della Gava - Monte Reixa

Dislivello salita/discesa: 1160 m

Lunghezza del percorso: 16 km

Ore di percorso: 6/7

DOM
10

novembre

**USCITA PRINCIPIANTI – PARCO
DELL'ADELASIA – SENTIERO 2**

Itinerario: Cascina Caramellina-Rio Cianetto-Rocca dell'Adelasia-Cascina Caramellina

Dislivello salita/discesa: 384 m

Lunghezza del percorso: 6 km

Ore di percorso: 2

DOM
24

novembre

**USCITA EE – MONTE CAUCASO – PASSO
DELLA SCOGLINA**

Itinerario: Passo della Scogliina-Monte Caucaso-Rifugio Monte Caucaso-Barbagelata-Passo della Scogliina

Dislivello salita/discesa: 420 m

Lunghezza del percorso: 10 km

Ore di percorso: 3





ago | dic

SAB
31

agosto

ARRAMPICATA

RIFUGIO FAUNIERA, Valle Grana (CN)

Descrizione: vie di più tiri di diverso livello.

SAB
07

DOM
08

settembre

ALPINISMO

CIMA DI NASTA, Alpi Marittime (CN)

Note: uscita adatta a chi ha esperienza discreta di arrampicata in montagna

Descrizione: vie di più tiri di diverso livello.

DOM
06

ottobre

ALPINISMO | ROCCIA

MONTE ROCCANDAGIA, Alpi Apuane (LU)

Descrizione: via/percorso da definire

SAB
19

ottobre

ARRAMPICATA

MONTE BRACCO, Alpi Cozie (CN)

Note: vie di più tiri di diverso livello.

DOM
03

novembre

VIA FERRATA

FERRATA DELLE GORGE, Val Susa, Giaglione (TO)

Note: uscita adatta a tutti.

SAB
16

novembre

ARRAMPICATA

VAL PENNAVAIRE (SV)

Descrizione: vie di più tiri di diverso livello

SAB
07

dicembre

ARRAMPICATA INDOOR

PALAGUERCİ, Valenza (AL)

Note: uscita adatta a tutti

Descrizione: tradizionale giornata di arrampicata su artificiale, in collaborazione con il CAI Valenza.

MAR
24

dicembre

GITA PANETTONE

da definire

Descrizione: escursione di ½ giornata e auguri di Natale.



set | dic

SAB
07 | DOM
08

settembre

MONTE AVRIL

Itinerario escursionistico: Dalla frazione di Glassier (1549) si percorre il sentiero n.6 e poi il 6a che costeggia il Lago Cornet e da lì si raggiunge la Punta Cornet (2389). Si ridiscende al Passo, si passa dal Lago Inclousa e si raggiunge il Bivacco Regondi dove passeremo la notte.

Dislivello salita/discesa: 1045 m

Lunghezza del percorso: Km 7

Difficoltà: E

Itinerario escursionistico: Dal Bivacco (2560) si scende prima verso il lago Benseya e poi verso il Torrente Acque bianche. Lo si attraversa e si risale per sentiero fino alla Fenetre di Durand (2797). Di seguito per ripida traccia fino al Monte Avril (3347). Si rientra a Glassier passando, questa volta, da Balme de Bal, chiudendo un anello.

Dislivello salita/discesa: 1250 m +/2240 m -

Lunghezza del percorso: Km 19

Difficoltà: EE

SAB
28

settembre

ROCCA BIANCA

Itinerario escursionistico: L'escursione parte da un parcheggio poco dopo l'abitato di Chianale (1850). Si risale il sentiero U20 per prati e dossi erbosi. Il sentiero sale il vallone fino a raggiungere i ruderi delle Grange Cheiron 2441. Da qui si entra nella conca terminale, sotto la imponente parete Est della Rocca Bianca. Superata una fascia di pietrame e detriti in breve si arriva al Colle di Saint Veran 2848 m. Dal Colle si segue un sentierino che si dirige verso il Colle Biancetta, raggiungendo la quota 2968 e di seguito la parete rocciosa NO della Rocca Bianca, dove inizia la parte alpinistica (passaggi di II grado e tratti esposti) su roccette e tracce di sentiero che porta in vetta alla Rocca Bianca (3064).

Discesa dallo stesso percorso di salita fino al bivio di quota 2968 poi prosegue fino al Colle Blanchet 2897 m. Da qui si scende nel dolce avvallamento sottostante (lato italiano) fino a raggiungere il sentiero proveniente dal Col Longet (2550) e poi Lago Bleu. Da qui si compie una breve risalita per discendere nel Vallone Antolina, toccando le omonime Grange dopo alcuni traversi su una barriera di rocce. Dopo le grange la traccia inizia a scendere più decisamente prima per pascoli e poi entrando

in un lariceto, fino a raggiungere il ponte sopra Chianale già incontrato all'andata, da qui in breve su stradina asfaltata si torna all'auto.

Dislivello salita/discesa: 1250 m

Lunghezza del percorso: 13 km

Difficoltà: EE/F

SAB
05

ottobre

ALPE DEVERO ANELLO DEL GRANDE EST

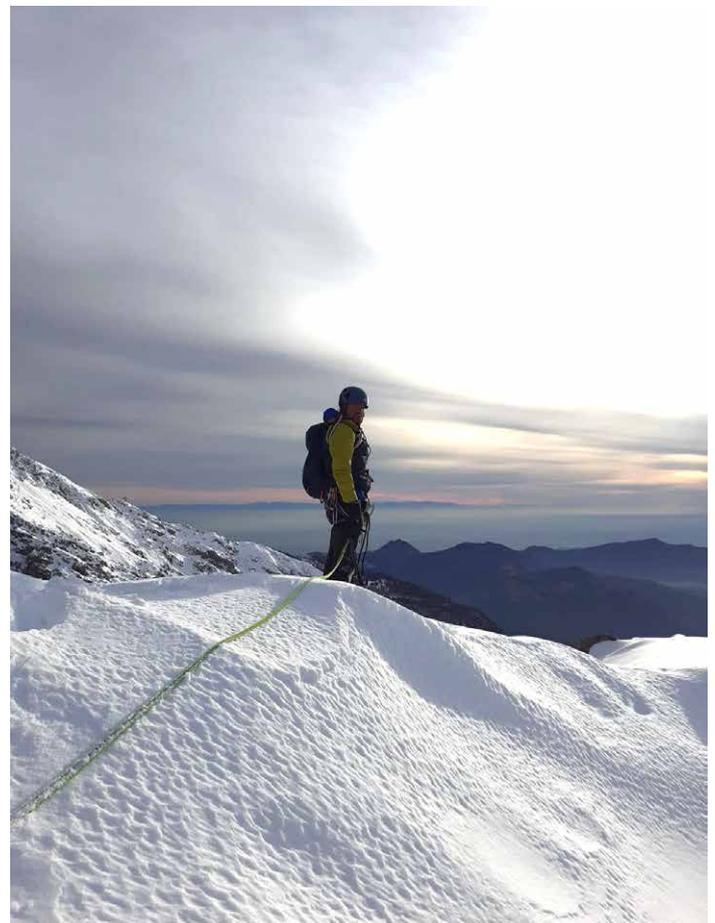
Itinerario escursionistico: Arrivati al Devero si prosegue per Crampiole (1765 m), arrivati alla Corte d' Ardui si raggiunge la Forcoletta a quota 1890 m. Dalla Forcoletta si prosegue per l'alpe Fontane a quota 1910 m poi in direzione dell'alpe Sangiatto si raggiunge l'omonimo laghetto e l'alpeggio.

Si prosegue per l'alpe della Valle a quota 2080 m passando dalla Corte Cobernas, si risale verso l'alpe Satta a quota 2195 m. E poi l'alpe Forno inf. e seguendo l'ampio sentiero si scende verso Pianboglio fino a raggiungere la strada che costeggia il lago Codelago e che porta a Crampiole. Da Crampiole si rientra quindi all'alpe Devero.

Dislivello salita/discesa: 1150 m

Lunghezza del percorso: 20 km

Difficoltà: EE





ott | dic

01 - 07 SETTEMBRE: GEMELLAGGIO CON CAF CRAU
- ALPILLES

LUNEDÌ 2 SETTEMBRE

Anello Masone - Forte - Geremia - Faiallo - Argentea -
Faiallo - Cascata del Serpente - Masone
Difficoltà: MC/BC (OC)
Dislivello salita/discesa: 800m ca
Lunghezza del percorso: 35 km

MERCOLEDÌ 4 SETTEMBRE

Anello Cogoletto - Eremo del deserto - Passo muraglione
- Nostra Signora della Guardia - Varazze - Cogoletto
Difficoltà: MC/BC
Dislivello salita/discesa: 600m ca
Lunghezza del percorso: 30 km

GIOVEDÌ 5 SETTEMBRE

Anello Gazzolo - Monte Penello - Punta Martin - Monte
Proratado - Lencisa - Gazzolo
Difficoltà: MC/BC
Dislivello salita/discesa: 900m ca
Lunghezza del percorso: 30 km

SABATO 7 SETTEMBRE

Anello Alassio Andora per alta via baia del sole - Andora
- Alassio San Bernardo - Poggio - Brea - Colla Micheri -
Chiesa SS Giacomo e Filippo - Ponte medioevale di An-
dora - Andora
Difficoltà: MC/MC (BC)
Dislivello salita/discesa: 400m ca
Lunghezza del percorso: 30 km

DOMENICA 15 SETTEMBRE

Il Passo del Duca Valle Pesio - Alpi Liguri
Difficoltà: BC/BC
Dislivello salita/discesa: 1700m ca
Lunghezza del percorso: 45 km

DOMENICA 22 SETTEMBRE

Cammino di Don Bosco
Difficoltà: MC/MC
Dislivello salita/discesa: 1000m ca
Lunghezza del percorso: 35 km

GIOVEDÌ 26 SETTEMBRE

Ciclovia delle Dolomiti. Dobbiaco - Lago di Landro - Car-
bonin - Cimabanche - Cortina d'Ampezzo - Dogana Vec-
chia - San Vito Cadore - Calalzo Pieve di Cadore. Rientro
con bus attrezzato per trasporto bici
Difficoltà: TC/TC
Dislivello salita/discesa: 400m ca
Lunghezza del percorso: 48 km



VENERDÌ 27 SETTEMBRE

Strudelkopf/Monte Specie. Dobbiaco - Carbonin - Ri-
fugio Vallandro - Strudelkopf - Prato Piazza - Ferrara -
Lago di Braies - Villabassa - Dobbiaco
Difficoltà: TC/MC (OC)
Dislivello salita/discesa: 1200m ca
Lunghezza del percorso: 60 km

SABATO 28 SETTEMBRE

Markinkele/Cornetto di Confine Dobbiaco - San Silvestro
- Markinkele - Prato Drava - Dobbiaco
Difficoltà: MC/MC (BC)
Dislivello salita/discesa: 1620m ca
Lunghezza del percorso: 52 km

GIOVEDÌ 6 OTTOBRE

La Via delle Streghe Valle Argentina - Alpi Liguri
Difficoltà: BC/BC
Dislivello salita/discesa: 1700m ca
Lunghezza del percorso: 50 km

DOMENICA 13 OTTOBRE

Suggerzioni d'Ottobre in Val d'Aveto. Casermette- Seghe-
ria - Dragonale - Passo della Spingarda - Passo dell'Incisa
- Sorgenti del Taro - Rifugio passo del Tre Comuni - Passo
del Chiodo - Casermette
Difficoltà: MC/MC
Dislivello salita/discesa: 700m ca
Lunghezza del percorso: 30 km

DAL 31 OTTOBRE AL 2 NOVEMBRE

Il Lazio che non ti aspetti. Diversi percorsi sui Colli Alba-
ni e Subappennino laziale
Difficoltà: varie (da TC a OC)
Dislivello salita/discesa: vari
Lunghezza del percorso: vari

DOMENICA 8 DICEMBRE

Anello Alassio Andora per alta via baia del sole. Andora
- Alassio - San Bernardo - Poggio - Brea - Colla Miche-
ri - Chiesa SS Giacomo e Filippo - Ponte medioevale di
Andora - Andora
Difficoltà: MC/MC (BC)
Dislivello salita/discesa: 400m ca
Lunghezza del percorso: 30 km

DOMENICA 15 DICEMBRE

Anello Gazzolo - Monte Penello - Punta Martin - Monte
Proratado - Lencisa - Gazzolo
Difficoltà: MC/BC
Dislivello salita/discesa: 900m ca
Lunghezza del percorso: 30 km

La Val Maira

**APPUNTAMENTI
DA NON PERDERE !**

Novembre alla scoperta della Val Maira con escursioni tra paesaggi mozzafiato, una mostra fotografica al CCBUR che cattura l'essenza della valle, una serata cinematografica dedicata alle sue storie e bellezze e un appuntamento in sezione con le foto dei nostri soci.
Un evento imperdibile per esplorare e amare uno dei tesori più nascosti delle Alpi.



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA



La sede è aperta il **martedì e giovedì** dalle **16.30 alle 18** o su appuntamento scrivendo a sampierdarena@cai.it per il rinnovo delle tessere.
Ricordiamo che con il mancato rinnovo scade anche l'assicurazione e non sarà possibile partecipare alle attività sociali.

QUOTE ASSOCIATIVE ANNO 2023

- SOCIO ORDINARIO € 52,00
- SOCIO ORDINARIO FAMILIARE € 23,00
- SOCIO ORDINARIO JUNIORES (18-25 anni) € 23,00
- SOCIO ORDINARIO GIOVANE € 16,00
- SOCIO ORDINARIO GIOVANE 2° figlio € 9,00

- **NUOVO SOCIO** costo della tessera € 6,00

I nuovi soci si devono presentare in sede con una fototessera, codice fiscale e documento di identità.

In alternativa è possibile eseguire il **rinnovo on-line** secondo le seguenti indicazioni

BPER intestato a: Club Alpino Italiano Sez. Sampierdarena

IBAN: IT96P0538701405000047078574

CAUSALE: Rinnovo quota associativa dell'importo della quota sociale più le spese postali di € 2,00 per invio del bollino.

Dopo aver effettuato il bonifico inviare una mail a sampierdarena@cai.it con copia del bonifico e i dati identificativi dei rinnovi e dell'indirizzo per la spedizione dei bollini.



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA



I LUPI DI SAMPIERDARENA

NewsLetter quadrimestrale della Sezione di Sampierdarena

www.caisampierdarena.it