

I LUPI DI SAMPIERDARENA

NewsLetter quadrimestrale della Sezione di Sampierdarena



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

GENNAIO - APRILE | 2025 n. **9**



0-35
Zero Trenta Cinque
il futuro del CAI

**GEN
APR
2025**

0-35
Il futuro del CAI

L'EDITORIALE

Escursionismo

BENVENUTA CAI FAMILY

Le nostre gite

APPUNTAMENTI
DA NON PERDERE

2025... in cammino da protagonisti



Il 2024 si chiude in attivo per la nostra sezione. Il numero dei soci iscritti è salito a n° 372 (+ 7,51 % rispetto al 2023). Per quanto riguarda le azioni volte a promuovere il turismo montano, Sampierdarena prima tra le sezioni Liguri, nel 2024 ha proposto attività ai propri soci per un totale di 88 escursioni sociali, con 1215 partecipanti. Questi numeri non solo ci gratificano per i risultati raggiunti, ma ci stimolano ad andare avanti con la convinzione che i **risultati raggiunti sono il frutto del lavoro di squadra** che siamo riusciti a realizzare.

E' con piacere che segnalo di seguito l'ultimo nato, il progetto "zero – trentacinque" con il quale la sezione si è impegnata a **costruire un percorso che accompagni i ragazzi verso una partecipazione attiva e consapevole nel mondo della montagna**. Il piano di lavoro racchiude al proprio interno le tre attività rivolte ai giovani quali, il Family CAI, l'Alpinismo giovanile e il CAI Giovani.

Il **Family CAI** è rivolto alle famiglie con bambini da 0 a 7 anni, con lo scopo di avvicinarsi alla montagna a piccoli passi. Escursioni in giornata a misura di bambino, per far vivere la montagna a grandi e piccini accontentando tutti. L'amore per la natura può essere coltivato fin da piccoli e l'energia dei bambini trasforma le giornate vissute all'aria aperta in un piacevolissimo diversivo dove, camminando, chiacchiando e giocando la stanchezza non si avverte.

L'**Alpinismo Giovanile** rivolto alle fasce di età comprese tra 8 -18 anni, si prefigge l'obiettivo di accompagnare i giovani nel loro percorso di crescita, utilizzando la montagna come palestra di vita. Lo scopo è quello di far conoscere la montagna, rispettando e salvaguardando l'ambiente, attraverso molteplici attività da effettuare nelle varie stagioni.

Il **CAI Giovani** per i soci da 19 a 35 anni, ha il fine di attirare e coinvolgere i giovani nelle realtà del Club e della sezione.

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, Giorgio Cetti,
Cesare Gori Savellini.



L'obiettivo è quello di offrire la possibilità di unirsi ad un gruppo, nel quale si possano trovare altri ragazzi e ragazze, per poter vivere insieme esperienze in montagna e non solo. Il Gruppo è gestito e coordinato dagli stessi ragazzi che ne fanno parte, "amici e compagni di gita".

Infine durante l'ultima seduta del Consiglio Direttivo si è deciso di costituire all'interno della sezione il **Gruppo Seniores**, in linea con quanto indicato dalla Commissione centrale di Escursionismo. Il gruppo con la sua attività promuoverà azioni atte a favorire l'invecchiamento attivo, e nel contempo rispondere ai bisogni di socialità di cui necessitano i soci. I Seniores, lungi dal rappresentare un problema per il CAI, possono invece costituire una formidabile risorsa.

Concludo ricordando che tutte le nostre attività hanno un unico filo comune che ci lega l'art. 1 dello statuto: *Il Club alpino italiano (C.A.I.), fondato in Torino nell'anno 1863 per iniziativa di Quintino Sella, libera associazione nazionale, ha per scopo l'alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale.*

Continuiamo con l'impegno sin qui profuso! **Auguro a tutti un 2025 ricco di pace e serenità** di cui tutto il mondo ne ha un gran bisogno.

Sempre più in alto!

Il presidente

Diego Leofante



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

SOMMARIO

L'editoriale	p. 2
CAI Family	p. 4
CAI Scuola	p. 6
Convegno di Chiavari	p. 7
Val Maira	p. 8
Clima, facciamo il punto	p. 10
Appuntamenti	p. 11
Le nostre escursioni	p. 13



Nasce il Gruppo CAI Family

Un'Avventura in Montagna per le Famiglie

DI MARIA ELISA MARINI





CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

Unisciti a Noi!
Scopri i
Gruppi
Giovani in
Montagna!

0-35
Zero Trent Cinque
il futuro del CAI

CAI per le famiglie
0/7 anni

Avvicinarsi alla montagna a piccoli passi.

Escursioni in giornata a misura di bambino, per far vivere la montagna a grandi e piccoli accontentando tutti. In montagna o anche al mare, sempre a contatto con la natura e con l'intento di riscoprire sentieri facili ma piacevoli anche per i "grandi".
L'amore per la natura deve essere coltivato fin da piccoli e l'energia dei bambini trasforma le giornate in un piacevole e diversivo dove, camminando, chiacchierando e giocando la stanchezza non si avverte.

Per info: familycaispd@gmail.com

Alpinismo Giovanile
8/18 anni

Accompagnare i giovani nel loro percorso di crescita, utilizzando la montagna come palestra di vita.

Il gruppo A.G., è costituito da giovani di età dagli 8 ai 18 anni e dagli accompagnatori. Ha lo scopo di far conoscere la montagna, rispettando e salvaguardando l'ambiente, attraverso molteplici attività da effettuare nelle varie stagioni. Escursioni di uno o più giorni con permanenza in rifugio, ciaspolate, sci di fondo, ferrate, torrentismo, bici, rafting, speleo... Le attività specifiche vengono effettuate in collaborazione con i titolari dei diversi settori.

Per info: agcaispd@gmail.com

CAI Giovani
19/35 anni

Attirare e coinvolgere i giovani nelle realtà del Club e della sezione.

L'obiettivo è quello di offrire la possibilità di unirsi ad un gruppo, nel quale si possano trovare altri ragazzi e ragazze, per poter vivere insieme esperienze in montagna e non solo. Un'opportunità per i ragazzi che escono dall'Alpinismo Giovanile, per sperimentare un nuovo spazio adatto a loro in cui continuare a frequentare la montagna e promuovere l'organizzazione di attività culturali. Inoltre si mira a coinvolgere anche i soci giovani che non si sono ancora cimentati nella partecipazione alle attività del CAI (escursioni, gite, corsi, attività ambientali e culturali). Il Gruppo è gestito e coordinato dagli stessi ragazzi che ne fanno parte, "amici e compagni di gita".

Per info: giovaincaispd@gmail.com







CLUB ALPINO ITALIANO - Sezione di Sampièrdarena - Via S. Agnese, 1 casella Genova Sampièrdarena
tel. 010 466709 | sampierdarena@cai.it | [Instagram sampierdarena.cai](https://www.instagram.com/sampierdarena.cai) | [Facebook caisampierdarena](https://www.facebook.com/caisampierdarena)

www.caisampierdarena.it

Questa estate, mentre ero in vacanza con i miei due figli, ho avuto un'illuminazione che ha dato vita a un'idea innovativa per la sezione del CAI di Genova Sampierdarena. Nell'appartamento accanto al nostro, ho notato un'altra famiglia sempre intenta a fare gite, e mi sono resa conto che né io né mia figlia di tre anni e mezzo eravamo abituate a camminare. Questa consapevolezza mi ha spinto a volerle offrire delle esperienze di movimento e avventura immerse nella natura. Così abbiamo organizzato una gita dal lago di Champillon al Rifugio Adolphe Letey. All'andata, io e la mia bimba siamo salite in quad al rifugio, e al ritorno abbiamo deciso di affrontare il sentiero a piedi. Il mio piccolo di un anno era nello zaino del papà che ha fatto tutto il percorso a piedi, con il supporto dei quattro nonni.

Un momento che mi ha particolarmente colpito è stato quando mia figlia, vedendo il papà e il resto del gruppo, è partita dal rifugio da sola per raggiungerli. Mentre osservavo questa scena, ho provato una leggera preoccupazione riguardo alla sua sicurezza, ma la gioia nei suoi occhi quando ha raggiunto i nonni è stata ineguagliabile, parole del papà. Durante il ritorno, abbiamo trasformato la passeggiata in un'avventura alla ricerca delle tane degli gnomi, rendendo il sentiero in discesa e un piccolo canale d'acqua un vero parco giochi.

In un'altra occasione, abbiamo partecipato a due gite con la famiglia accanto. I nostri bambini, di tre anni e mezzo e quattro anni, hanno camminato con entusiasmo per circa sette chilometri, giocando e stuzzicandosi lungo il percorso. Gustare questi momenti di spensieratezza e libertà nella natura mi ha fatto riflettere su quanto possa essere speciale e formativa un'esperienza del genere per i più piccoli e anche per i genitori.

SIAMO ORGOGLIOSI DEL
NOSTRO NUOVO GRUPPO, IL CAI
PER LA FAMIGLIA, NATO CON
ENTUSIASMO E CON LA VOGLIA
DI CONDIVIDERE NATURA E
ESPERIENZE DI SOCIALITÀ

Queste esperienze mi hanno fatto capire quanto sarebbe bello poter vivere simili avventure non solo in estate, ma anche durante tutto l'anno. Ho cominciato a cercare gruppi di escursionismo per famiglie e ho scoperto che alcune sezioni in Lombardia avevano avviato iniziative per famiglie, ho trovato alcune risorse utili, ma anche pagine obsolete. Ecco come è nata l'idea di creare un gruppo CAI Family a Genova. Ho visitato il sito della sezione del CAI Sampierdarena e sono rimasta colpita dalla sua chiarezza. Ho pensato che ci sarebbe

stata possibilità di aggiungere un'area dedicata alle famiglie con bambini piccoli, poiché l'offerta di gite organizzate per famiglie era praticamente assente. Così ho contattato la sezione e ho proposto l'idea di formare un gruppo specifico. Parlando con Diego Leofante, il presidente, ho trovato una porta aperta e tanta disponibilità.

Durante i primi incontri, Diego ha coinvolto Arianna, una socia appassionata con due bambini come la sottoscritta, Mariapaola, veterana del CAI giovanile, e Mauro, esperto di comunicazione. Con la sinergia di queste competenze, il gruppo è nato rapidamente. Abbiamo creato un canale WhatsApp per scambiare idee e coinvolgere altri soci, e grazie ad un entusiasmo contagioso, **la nostra prima gita "promozionale" ha visto la partecipazione di ben 60 persone tra adulti e bambini, un risultato straordinario!**

Nel nostro incontro successivo, abbiamo tracciato il calendario delle uscite fino a maggio e adesso non vediamo l'ora di affrontare nuovi sentieri, divertirci e continuare a creare ricordi indimenticabili insieme. La natura ci attende e con il Gruppo CAI Family Sampierdarena si apre un nuovo capitolo per le famiglie di tutta Genova e oltre! **Venite a camminare con noi!**

ALCUNI MOMENTI DELLA GIORNATA TRASCORSA TRA NATURA E DIVERTIMENTO IN OCCASIONE DELLA PRIMA USCITA DELLA SEZIONE CAI FAMILY. A DESTRA ELISA E ARIANNA ENTUSIASTE SOSTENITRICI DEL GRUPPO.



Alla scoperta delle foreste casentinesi



Un contributo della 2E, IC Barabino-Genova

Il 10 ottobre 2024 la classe 2E dell'I.C. Barabino di Genova, accompagnata dai loro insegnanti, è partita in pullman per raggiungere **Badia Prataglia, in provincia di Arezzo**, nello splendido paesaggio delle foreste casentinesi. L'occasione del viaggio è stata offerta dalla Sezione CAI di Sampierdarena che utilizzando il "*Bando per il sostegno di attività di educazione ambientale in ambito scolastico lungo il sentiero Italia – Anno 2024*", si è fatto promotore dell'iniziativa a cui hanno aderito anche altre classi sul territorio nazionale. Scopo del viaggio era quello di percorrere un tratto della **GEA, la Grande Escursione Appenninica** facente parte del SICAI, una via che percorre l'appennino tosco emiliano, e di sentire il bramito dei cervi che, in questo periodo autunnale, vivono di solito la loro stagione degli amori. Dopo circa quattro ore di viaggio siamo arrivati a destinazione e con una piccola passeggiata siamo arrivati al Rifugio Casanova, immerso nel bosco. Dopo esserci sistemati nelle stanze, siamo usciti per andare a sgranchirci le gambe. Il sentiero nei pressi del rifugio è cosparso di **funghi e muschi** che sono stati identificati dalla nostra professoressa di matematica e scienze, Simona Cetti, rispettivamente come Mazze di tamburo e Muschio pioniere. Tra spiegazioni, scherzi e risate, si è fatta ora per la nostra classe di andare a riposare e a sfamarci. Dopo cena ci siamo preparati per la

passeggiata notturna per sentire i bramiti dei cervi: muniti di lampade frontali eravamo tutti ansiosi di adentrarci nel bosco di notte. La gita è andata solo parzialmente a buon fine perché i bramiti erano rarissimi e poco udibili e solo alcuni alunni sono riusciti a sentirli.

L'esperienza del bosco al buio della notte è stata comunque molto particolare perché siamo riusciti a riconnetterci con la natura.

Sono state suggestive anche le foto scattate di notte che sono riuscite a catturare gli occhi di un cervo o di qualche altro animale nel bosco.

La mattina dopo ci siamo svegliati alle sette per la seconda gita nella **faggeta più bella della Toscana**, nella quale, con una passeggiata di quattro ore e lunga circa sette km, abbiamo ammirato la meravigliosa atmosfera autunnale creata dalle foglie che offrono uno spettacolo unico. Durante il percorso abbiamo potuto ammirare bellissimi funghi e **riconoscere i faggi, i castagni, le querce e gli aceri**.

Tra scorci bellissimi, foto e chiacchiere, le spiegazioni più interessanti sono state quelle della Prof. Cetti che ci ha parlato del muschio che cresce sul lato nord dei tronchi e delle caratteristiche dei vari alberi e delle loro foglie.

Abbiamo quindi raggiunto il **punto più alto dell'escursione, situato a circa 1200 m**, dove ci siamo fermati per

un breve spuntino.

L'ultima tappa della gita è stato il **Sacro Eremo di Camaldoli**, in cui ci ha accolto Padre Alessandro, monaco eremita che ci ha spiegato come si svolgeva la vita di un monaco medievale e ci ha fatto da guida all'interno della struttura. Ci ha raccontato con orgoglio la storia del monastero, prima di tutto il periodo tra la nascita della comunità e la fondazione, poi ci ha portati nella vecchia cella del monaco fondatore, San Romualdo, una stanza molto povera e semplice.

Padre Alessandro ci ha anche raccontato che la chiesa è bruciata tre volte, ma per fortuna si è salvato l'antico coro ligneo dove i monaci pregano da sempre.

Infine padre Alessandro ci ha mostrato uno **splendido altorilievo in ceramica di Andrea della Robbia** che raffigura San Benedetto e San Romualdo, con accanto la Madonna con Gesù bambino in braccio.

Terminata la visita e salutato Padre Alessandro, ci siamo diretti al pullman per ritornare a Genova.

L'esperienza è stata apprezzata da tutti noi, che stando all'aperto abbiamo potuto rispettare, contemplare e osservare la natura.

Siamo stati concordi nel definire la gita interessante e divertente e **vorremmo farne un'altra così al più presto!**



Più consapevoli in montagna

DI FRANCESCA FABBRI

Al convegno di Chiavari si sono succedute discussioni, riflessioni e propositi sull'importanza del CAI nell'era dei cambiamenti climatici.

Sabato 12 ottobre a Chiavari si è svolto il Convegno **“Più consapevoli in montagna”** organizzato dal GR Gruppo Regionale Liguria e dalla Sezione di Chiavari e valevole come aggiornamento per i titolati TAM.

Il Convegno, che aveva lo scopo di approfondire e diffondere i temi del 101° Congresso CAI di Roma dello scorso anno **“la Montagna nell'era dei cambiamenti climatici”**, è stato organizzato in tre discussioni tematiche con moderatori e interventi di eccelso spessore.

Il primo tavolo di discussione è stato moderato da Maria Grazia Gavazza Presidente Cai Tutela Ambiente Montano LPV.

Relatori sono stati: **Raffaele Marini**, Costanza Luconi e Luca Caviglia e Alberto Pirovano.

Tra i tanti spunti Raffaele Marini -Presidente CCTAM e Coordinatore del 101° Congresso- ha sottolineato i valori fondativi del Cai e ha evidenziato come il Socio, prima di esser Socio, è Cittadino della Repubblica: dunque la Costituzione con i suoi valori fondativi e con i suoi diritti e doveri resta imprescindibile per tutti noi.

Alberto Pirovano – Consigliere centrale del Cai e Coordinatore Osservatorio Nazionale incidenti in montagna- ha posto l'accento sulla prevenzione e sulla consapevolezza sia dei pericoli “classici” sia delle “novità” conseguenza dei cambiamenti climatici.

Il secondo tavolo di discussione è stato moderato da **Alessandra Pollo** – UniTo e coordinatrice progetti di ricerca Cai.

Relatori sono stati: Antonio Parodi, Matteo Nigro e Federico Grasso.

Federico Grasso – Giornalista, Ingegnere ARPA Liguria e Socio della nostra Sezione- ha presentato da bravo divulgatore in maniera comprensibile ai “non addetti ai lavori” dati scientifici ed effetti del surriscaldamento del pianeta.

Il terzo tavolo è stato moderato da **Gian Carlo Nardi** Consigliere Centrale del CAI.

Relatori sono stati Roberto Costa, Lorenzo Cavanna e Sergio Avèto.

Il dibattito da parte dei presenti in sala è stato ricco e partecipato: i temi della biodiversità, del cambiamento climatico e della massima sicurezza possibile sono molto sentiti da chi ama, conosce e vuole tutelare l'ambiente montano...cioè dai Soci CAI.

Al termine dei lavori il **Presidente Generale Antonio**



Montani ha chiuso il Convegno con un intervento molto applaudito sull'importanza del ruolo del CAI e sugli impegni che tutti insieme dobbiamo portare avanti, dicendo per esempio dei NO forti e chiari a chi ritiene abbia un senso l'uso degli elicotteri a fine turistico/promozionale, promuovendo la frequentazione del Sentiero Italia, tutelando le martoriate Alpi Apuane, diffondendo efficacemente il Nuovo Bidecalogo, chiarendo il ruolo della figura del rifugista (fondamentale presidio e conoscitore della montagna), avendo il coraggio di rimuovere rifugi anche storici se le condizioni di permafrost creano problemi di stabilità.

Il Presidente Generale ha sottolineato anche l'importanza del cosiddetto “passaggio generazionale”.

Ma dopo una giornata passata tra Amici a confrontarci sulle questioni a noi care, cosa ci portiamo a casa?

I dati scientifici sono evidenti e chi li nega non usa di fatto il metodo scientifico.

Quello che va fatto con ogni energia è la divulgazione scientifica al fine di renderci tutti consapevoli di quello che abbiamo “combinato”, di quello che sta succedendo e di quello che possiamo fare per cercare di “tirare il freno”.

Poi occorre passare alle azioni, occorre agire: sono importanti i comportamenti individuali ma sono fondamentali i comportamenti collettivi, quelli che riguardano le scelte grandi della produzione e del sistema economico.

Tutto questo con la consapevolezza che il mondo sta cambiando e le aree montane sono maggiormente soggette a variazioni climatiche sia per eventi estremi che per surriscaldamento: nessuno può tirarsi fuori da questa grande responsabilità che ciascuno di noi individualmente e tutti insieme collettivamente abbiamo. Impossibile rimandare ancora!

Buona tutela della nostra bella Terra.

| EVENTI |

Un mese per la Valle Maira

Mostre e proiezioni a Genova

DI GUIDO SASSI

La Valle Maira fino a pochi anni fa era meno conosciuta al grande pubblico rispetto ad altre destinazioni turisticamente molto gettonate e ha vissuto uno spopolamento graduale e inesorabile, legato al declino dei mestieri tradizionali. Da qualche tempo però è diventata **meta di un turismo diverso, che sa apprezzare silenzi importanti e spazi poco antropizzati**; anche il mondo del cinema e della letteratura hanno contribuito a fare conoscere meglio questo angolo meraviglioso delle nostre montagne.

Non deve stupire - ma fa grande piacere - che la sezione del CAI di Sampierdarena promuove una serie di iniziative dedicate alla Valle Maira, per permettere a tutti di conoscerla meglio e invogliare magari successivamente a una scoperta in prima persona.

Mercoledì 13 novembre è stata inaugurata l'apertura della mostra fotografica "Viaggio in Valle Maira: tra sentieri e tradizioni occitane", una iniziativa che si è tenuta alla Fabbrica dell'immagine - Voltini LAB al Centro Civico Buranello. La mostra ha offerto uno sguardo sulla valle attraverso gli occhi e le lenti di Daniele Molineris, Loris Astesano, Michele Imbraguglia, che hanno saputo

catturare la sua essenza più autentica. Ciascuno dei tre fotografi ha presentato una visione personale, intrecciando natura, tradizioni e vita quotidiana in un racconto visivo che celebra la bellezza incontaminata e il patrimonio culturale di questa terra. L'esposizione ha avuto un riscontro positivo con diverse centinaia di visitatori.

Sempre mercoledì 13 alla sala del Club Amici del Cinema in Via Carlo Rolando 15, **si è tenuta la proiezione del docufilm "Un pas après a l'autre/Un passo dopo l'altro"**.

Il docufilm racconta l'esperienza di trekking sui percorsi occitani della Valle Maira di una giovane donna di Milano. I percorsi occitani sono un cammino di 170 chilometri, alla scoperta di un territorio rimasto miracolosamente inalterato dai danni che il turismo intensivo ha provocato in altre valli. A seguire, alle 20.30, è stato riproposto il celebre film **"Il Vento fa il suo giro" di Giorgio Diritti**, un'opera che ha saputo raccontare in modo critico e profondo le difficoltà del vivere in montagna. Girato interamente in valle, con diversi personaggi che non sono attori professionisti, ma abitanti della zona. **La giornata è stata organizzata in collaborazione con il consorzio Valle Maira che ha offerto un assaggio di prodotti locali** e distribuito materiale informativo sulle attività della valle.

LA FABBRICA DELL'IMMAGINE - VOLTINI LAB CCBUR
13 - 22 Novembre - Mostra Fotografica

VIAGGIO IN VALLE MAIRA

Tra sentieri e tradizioni occitane

Inaugurazione ad ingresso libero
13 NOVEMBRE 2024 - h. 17.30

La mostra offre uno sguardo su una delle valli più suggestive delle Alpi occidentali, attraverso gli occhi e le lenti di Daniele Molineris, Loris Astesano, Michele Imbraguglia, che hanno saputo catturare la sua bellezza più autentica. Ciascuno dei tre fotografi presenta una visione personale, intrecciando natura, tradizioni e vita quotidiana in un racconto visivo che celebra la bellezza incontaminata e il patrimonio culturale di questa terra.

LUN-VEN, 16.30 - 18.30
Centro Civico "G. Buranello"
Via Buranello, 1
Ingresso anche da Via Deste, 8A

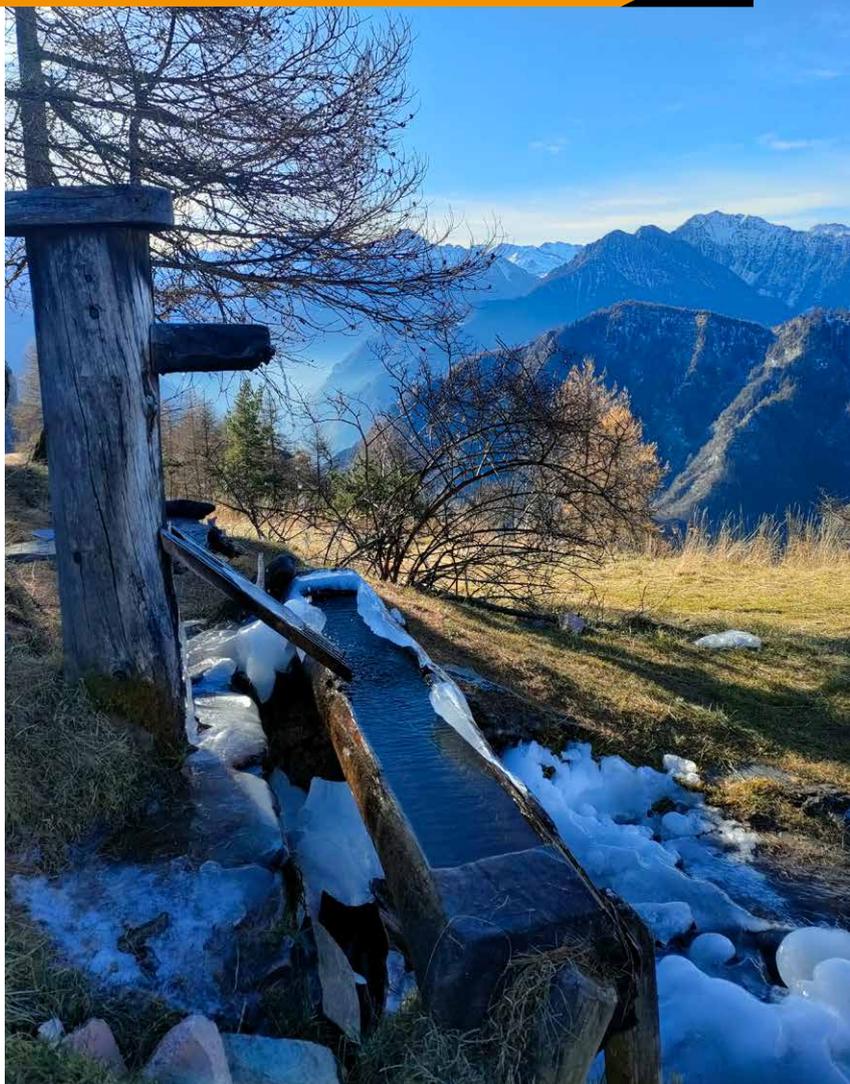
PER PRENOTAZIONE:
sampierdarena@cai.it

Logos: CAI Sampierdarena, Regione Piemonte, ValleMaira, Fabbrica dell'Immagine, Voltini Lab CCBUR, Consorzio Valle Maira, miasing film festival, cgs.



Ad integrazione della mostra e della serata cinematografica la Sezione ha organizzato un weekend lungo in valle con tre escursioni e una serata in sezione con proiezione di foto e racconti realizzati dalle socie Elisabetta Arnaldo e Patrizia Brignone.

Guido Sassi



Le differenze fra Valencia e la Liguria

Bisogna prepararsi ad agire seguendo le giuste misure di autoprotezione

Guardando soltanto alla quantità d'acqua caduta dal cielo, le differenze fra la sconvolgente alluvione che poco più di un mese fa ha devastato Valencia e i massimi storici registrati in Liguria dalla strumentazione pubblica di riferimento sono davvero molto poche.

A seconda degli intervalli orari considerati, la quantità di pioggia è superiore dall'una e dall'altra parte. Per quanto possano valere certi primati (davvero poco) e solo per dovere di cronaca, Turis Mas de Calabarra (l'epicentro delle precipitazioni) primeggia sui 10 minuti, sulla singola ora, sulle tre e sulle sei ore, mentre il genovesato (città e relativo entroterra) è avanti sulla mezz'ora, sulle dodici ore e sull'intera giornata.

La prima e più importante considerazione è che quanto successo a Valencia può succedere (anzi, si è già verificato) anche da noi. Bisogna esserne consapevoli e, nel momento del bisogno, prepararsi ad agire di conseguenza, seguendo **le misure di autoprotezione** della Protezione Civile. Proprio **il tema della consapevolezza è fondamentale**: analogamente a un'escursione in montagna,

bisogna documentarsi sul territorio e informarsi sulle previsioni meteo, tenendo ben presenti i limiti della loro affidabilità. Smettiamo di credere a dettagli impossibili, anche se i cellulari ci illudono che si possano conoscere. L'atmosfera è intrinsecamente caotica, ed il massimo dell'imprevedibilità si raggiunge proprio in occasione degli eventi più intensi. Non si può sapere se un temporale colpirà una valle piuttosto che quella accanto, e in certe occasioni non si può conoscere, con il dettaglio che tutti vorremo quando e quanto poverà... neppure un'ora prima!

Tornando a Valencia, lascia attoniti quante vite umane si sarebbero potute salvare: manca ancora – e forse non si avrà mai – il numero preciso, ma stando alle più recenti rivelazioni ufficiali, dovrebbe trattarsi di 222 morti e 4 dispersi. Con un'allerta meteo rossa lanciata al mattino alle

7.30 e un'indicazione dal governatore della regione arrivata solo alle 20, quando una parte del disastro si era già compiuta (ma una parte no) viene da chiedersi se davvero ognuno di noi possa, o debba, fare qualcosa di più. Ad esempio, **informandosi attivamente sulle condizioni meteo che si stanno verificando intorno a noi**. Analogamente a **GeoResQ**, che suggerisce ai soccorritori dove ti trovi, esiste per il Nord Ovest una app pubblica gratuita che, oltre a previsioni "non illusorie" permette la consultazione dei dati misurati di pioggia, neve, vento, livello dei fiumi e temperatura, di consultare l'immagine radar e di conoscere gli stati di allerta e gli altri messaggi ufficiali. **Mete3r**, 3 regioni – Liguria, Piemonte e Valle d'Aosta, per 3 ragioni – prevedo, osservo e allerto. Basta consultarla prima di muoversi per evitare di trovarsi inaspettatamente in situazioni inattese.



FEDERICO GRASSO, ALPINISTA E GIORNALISTA ESPERTO DI AMBIENTE

ARPAL		10 m	30 m	1 h	3 h	6 h	12 h	24 h
Valencia 29/10/2024	Turis Mas de Calabarra (196m slm)	42	102.8	184.6	476.2	620.6	694*	771.8
Savona - Genova 04/10/2021	Urbe Vara Superiore SV (810m slm)	32.4	91	178.2	377.8	415.4	452	463.6
	Montenotte Inferiore SV (564m slm)	31.4	76.8	145.2	319.6	496	563	619.6
	Rossiglione GE (289m slm)	19.8	49.4	91.4	245.4	419	740.6	883.8
Genova 09/10/2014	Geirato GE (70m slm)	29.4	81	141.2	226.2	256.8	265.8	402.4
Genova 04/11/2011	Vicomorasso GE (310m slm)	39	107.4	181	336.6	385.6	411.4	465.8
	Pontecarrega /Gavette GE (30m slm)	39.6	79	124.2	230.4	277.6	305.4	362.4
La Spezia 25/10/2011	Brugnato SP (112m slm)	35.6	90.6	153.4	328.4	472	511	538.2
Genova 28/09/1992	Pontecarrega /Gavette GE (30m slm)	ND	ND	58	178	215	418	435.2
Genova 08/10/1970	Bolzaneto GE (47 m slm)	ND	60	120	274	446.4	717.8	948.4

*dato ricavato – con arrotondamenti (per eccesso) - da grafico; tutti i valori sono espressi in millimetri, che equivalgono ai litri di pioggia caduti per metro quadrato di territorio.

In giallo, grigio e marrone i primi tre valori di ogni intervallo.

Appuntamenti

I nostri corsi



**gennaio
febbraio
2025**

CORSO MONOGRAFICO "AVVICINAMENTO ALLA PREVENZIONE E ALL'AUTOSOCCORSO IN AMBIENTE INNEVATO"

Gli Istruttori della "SNSVI" e della "Scuola Sezionale di Escursionismo Pino Lorusso" Francesca Fabbri e Franco Magnozzi organizzano un Corso monografico di escursionismo in ambiente innevato rivolto a direttori di escursione, titolati, qualificati e Soci CAI.

Le n. 2 lezioni teoriche si svolgeranno in sede e saranno:
29 gennaio "Le caratteristiche del manto nevoso"

5 febbraio "Pericolo e riduzione del rischio. Nozioni di autosoccorso in valanga"

L'uscita in ambiente sarà l'8 febbraio.

Direttore del Corso: Francesca Fabbri AE-EAI, TDN SVI

Per informazioni e iscrizioni scrivere a: ssecaispd@gmail.com

Per partecipare all'uscita è necessario aver presenziato ad entrambe le serate teoriche e avere artva, sonda e pala.



**marzo
maggio
2025**

"CORSO BASE DI ESCURSIONISMO (E1)"

Un Corso per nuovi Amici della Montagna e per chi, già praticante, vuole "mettere ordine" tra l'esperienza e le conoscenze necessarie per svolgere escursioni in montagna, trascorrendo belle giornate in ragionevole sicurezza.

Cosa mettere nello zaino, come progettare e svolgere l'escursione, cosa fare se qualcosa dovesse andare storto.

Buona montagna a tutti e, per chi riterrà il corso interessante e utile, arriverci al corso!

Per informazioni e preiscrizioni scrivere a: ssecaispd@gmail.com

marzo | maggio 2025

Si è concluso un anno molto positivo per il Gruppo Ciclo Cai della nostra Sezione: tante escursioni, tante trattorie e tanta Amicizia.

Con una riunione molto partecipata, che ha visto la presenza del Presidente della Sezione Diego Leofante e del Direttore della SSE Pino Lorusso Franco Magnozzi, il Gruppo Cicloescursionista fa il bilancio del 2024 e progetta il 2025 con un nuovo calendario ricco, intersezionale e internazionale!

Come ogni Comandante "come si deve", il nostro AC-ORTAM Fabrizio Acanfora passa il timone: ora Coordinatore del Gruppo sarà Vittorio Macciò, neo ASC e primo ASC della Sezione di Sampièrdarena!

BUON LAVORO VITTORIO E GRAZIE PER IL TUO IMPEGNO!
Francesca Fabbri





CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

Tra Natura e Cultura



Le nostre escursioni

Gli appuntamenti da gennaio a aprile

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

gennaio

SAB
11

gennaio

ANELLO DELLA BOCCHETTA

Itinerario escursionistico (E/EE): Sentiero Italia Cai Passo della Bocchetta (772 m) – Monte Leco (1072 m) - Bric di Guana (963 m) – Osservatorio naturalistico Cai di Bolzaneto (905 m) e ritorno

Dislivello salita/discesa: 800 m

Lunghezza del percorso: 16 km

Ore di percorso: 6 ore circa (oltre alle soste)

Coordinatori logistici: Francesca Fabbri – Franco Magnozzi

Descrizione: Si percorrerà un tratto del Sentiero Italia CAI in buona parte coincidente con l'AVML nel tratto dal passo della Bocchetta all'osservatorio naturalistico del CAI di Bolzaneto.

Note: L'escursione viene condotta con la partecipazione del Comitato Scientifico Sezionale.

SAB
18

gennaio

ANELLO DI CAMPOSASCO E ANTICA ABBAZIA (TAM)

Itinerario escursionistico (E): Camposasco - Calvari / Piancasarile (97 m) – Pian dei cunei – Salita della Landea – Ca' Gianche - Chiesa di Camposasco – Boschi di Camporotondo – Resti di Villa Oneto ed Antica Abbazia (315 m) – Camposasco

Dislivello salita/discesa: 500 m

Lunghezza del percorso: 9 km

Ore di percorso: 4 ore

Coordinatori logistici: Rosalba Carpaneto – Giuliano Geloso

DOM
19

gennaio

ANELLO DELLE CINQUE TORRI DI CHIAVARI

Itinerario escursionistico: (T/E) - Centro di Chiavari – Prima torre e Chiesa di San Tommaso del Curlo – Torre campanaria della Chiesa di San Bartolomeo - Terza torre di Leivi - Quarta torre della chiesa di San Rufino – Chiesa di San Lorenzo.

Dislivello salita/discesa: 400 m

Lunghezza del percorso: 15 km

Ore di percorso: 4/5 ore (soste escluse)

Direttore di gita: Claudio Vanzo – Massimiliano Oddenino

Note: Splendida escursione ad anello che da Chiavari permette di raggiungere la strada panoramica di Leivi, passando attraverso campagne e uliveti. Leivi è stata ed è, a tutt'oggi, un centro molto importante per la produzione di olio.

Si percorrono antiche mulattiere ormai in disuso, ma rivalutate e gestite dalla Pro loco di Leivi.

E' un anello che da Chiavari sale sul crinale di Leivi e ritorna a Chiavari passando da Maxena a San Pier di Canne. Il sentiero prende il nome (5 torri) dalla presenza una torre medievale e di 4 torri campanarie.

Notevoli sono le emergenze paesaggistiche (la vista spazia dal Golfo del Tigullio alla Val Graveglia e Val Fontanabuona con i principali monti che le fanno corona: Porcile, Zatta, Ramaceto etc.) e le testimonianze storico-architettoniche (edifici religiosi, fortificazioni medievali e moderne).

SAB
25

gennaio

ANELLO BIASSA - SCHIARA - MONESTEROLI - BIASSA

Itinerario escursionistico (E): Biassa (323 m) – Campiglia (405 m) - Schiara – Monesteroli – Fossola – valico Sant'Antonino (508 m) – Biassa.

Dislivello salita/discesa: 970 m

Lunghezza del percorso: 13 km

Ore di percorso: 6 ore

Direttore di gita: Giorgio Cetti – Cristina Lanata

Note: Escursione molto panoramica nelle terre di Tramonti, di Campiglia e Biassa, passando da Schiara, Monasteroli (famosa scalinata: la Scala Grande) e Fossola nel parco Nazionale delle Cinque Terre.

Campiglia: splendida la sua piazzetta panoramica su mare.

Da *Schiara*, composta da tante piccole casette disposte sul pendio, è possibile vedere sullo sfondo, scendendo verso il porticciolo, le isole Palmaria e Tino.

Al *valico di Sant'Antonino* (508 m) la chiesetta è stata trasformata in bar con piacevole area all'aperto.



febbraio

DOM
26

gennaio

ANELLO DEL FAIALLO

Itinerario escursionistico (E): Albergo "La nuvola sul mare" (1044 m) – Monte Reixa (1182 m) – Monte Vaccaria (1164) – Rifugio Argentea (1088 m) – Valico tra Vaccaria e Reixa al ritorno - Discesa Località Cascina Tassara – risalita al Passo del Faiallo (1044).

Dislivello salita/discesa: 300 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Ore di percorso: 5 ore

Direttore di gita: Massimiliano Oddenino e Marco Pierini
Note: Panoramico anello che, costeggiando il crinale, dal Passo del Faiallo conduce al Rifugio Argentea di Pian di Lerca.

Il *Reixa* è una delle montagne più amate e frequentate dai genovesi.

Il toponimo è un termine dialettale che significa "radice" forse in riferimento alla caratteristica forma del versante genovese della montagna.

Il *Monte Vaccaria* è un allungato gobbone erboso sulla cui vetta si trova una statuetta della Madonna eretta nel 1984.

Il suo nome deriva dal fatto che in tempi passati vi si trovava un ricovero stagionale per bovini (una "vaccheria" appunto).

SAB
01

febbraio

SCOFFERA – CANDELOZZO - ALPESISA - MOLASSANA

Itinerario escursionistico: (E) - Passo della Scoffera (676 m) – Itinerario AVML – Monte Spina (986 m) – Monte Dragonat (988 m) - Passo del Fuoco (975 m) – Sella del Carmo (1012 m) – Vetta Candelozzo (1036) – Monte Lago (942 m) – Alpesis (989 m) - Gola di Sisa (729 m) – Molassana.

Dislivello salita/discesa: 600 m

Lunghezza del percorso: 13 km

Ore di percorso: 4/5 ore

Direttore di gita: Mariella Parodi – Cesare Gori Savellini

Note: Il percorso segue in gran parte il tracciato della AVML.

Il monte *Candelozzo* (1036 m) è una montagna tozza, a forma di lungo dorso che si sviluppa sullo spartiacque principale dell'Appennino Ligure tra il Monte Alpesis e il Passo della Scoffera.

La montagna è riconoscibile anche da lontano a causa del cospicuo rimboscimento che ne copre il versante occidentale arrivando fino alla cresta sommitale.

Il *Monte Alpesis* è caratteristico per la sua forma: forma trapezoidale se la cima è guardata da Genova e che appare conica se osservata da altri punti di vista.

I pendii che lo costituiscono sono in prevalenza erbosi: sulla vetta una croce metallica costruita assemblando balestre di camion.

DOM
02 febbraio

SENTIERO DEL SOLE PELIZZA DA VOLPEDO

Itinerario escursionistico (E): Volpedo (182 m) – Monleale Alto – Cascina Madrina e frazione Chiesa – Borgata Cappellette – Monte Roscella (388 m) – Berzano di Tortona – Volpegino – Monleale – Volpedo.

Dislivello salita/discesa: 372 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 4 circa

Direttore di gita: Raimondo Tiberi

Note: L'Associazione "Pelizza da Volpedo", nell'ambito di un progetto di valorizzazione dei luoghi legati alla vita e alle opere del pittore, ha ideato questo percorso che va alla ricerca dei luoghi frequentati da Giuseppe Pelizza, tra il 1903 e il 1904, per dipingere il sole nascente.

SAB
08 febbraio

ESCURSIONE CON CIASPOLE PER CORSO

ARTVA

Direttori di escursione: Franco Magnozzi – Francesca Fabbri

Il programma più dettagliato verrà fornito in tempi opportuni

DOM
09 febbraio

SCALINATE DI LA SPEZIA

Itinerario escursionistico (E): Stazione centrale di La Spezia – Chiesa nostra Signora Salute (visita) – Zona Rebocco – Torraca Superiore - Foce – Chiesa di Santo Stefano (e sosta pranzo) – Località Sarbia – Mura fortificate – Cattedrale di Cristo Re (visita) – Scalinata per Castello San Giorgio – Stazione FS Spezia.

Dislivello salita/discesa: 345 m salita

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 4 ore

Direttore di gita: Raimondo Tiberi – Giorgio Cetti

Note: Le scalinate di Spezia sono un patrimonio di grande bellezza e maestosità che spesso si sottovaluta o che non si conosce a sufficienza.

Nel vecchio centro storico le scalinate rappresentano un connubio tra storia ed architetture, degno di notorietà.

Tra le scalinate più famose la Quintino Sella, situata nelle

vicinanze di Castel San Giorgio, la scalinata Fillia dedicata al pittore futurista Luigi Colombo che tanto si era adoperato per la città.

SAB
15 febbraio

ESCURSIONE SULLA NEVE

Le località saranno scelte in base alle condizioni di innevamento e comunicate nei tempi opportuni a cura del **Coordinamento Commissione Escursionismo**.

DOM
16 febbraio

MONTE MAO (ANELLO DA SPOTORNO)

Itinerario escursionistico (E): Stazione ferroviaria Spotorno – Bergeggi – Forte San Giacomo – Sughereta – Forte Sant'Elena – Monte Mao (404 m) - Castello di Spotorno – Stazione Spotorno.

Dislivello salita/discesa: 780 m

Lunghezza del percorso: 15 km

Ore di percorso: 5 ore

Direttore di gita: Mauro Sicco - Cristina Lanata

Note: Questo itinerario si svolge sui rilievi che si innalzano alle spalle di Spotorno e Bergeggi, rilievi pressoché sconosciuti dal punto di vista escursionistico, ma che rappresentano, per la vicinanza al mare, splendidi balconi naturali su un buon tratto della costa ligure.

Questo è particolarmente vero per il monte Mao, con la sua triangolare forma che appare come una evidente piramide che fuoriesce direttamente dal mare, delimitato dalle spiagge di Spotorno e Vado Ligure.

Dalla cima ampio panorama verso Vado, Savona, la dorsale del Beigua e sulla costa ligure orientale.

Verso ponente spicca in lontananza la zona del Monte Carmo e più vicino le cime del Bric Colombino e Rocca dei Corvi.

SAB
22 febbraio

CASE BECCO – MONTE BECCO - MONTE BADO - MONTE CROCE DEI FO'

Itinerario escursionistico (E): Case Becco (727 m) – Monte Becco (894 m) – Monte Bado (911 m) – Monte Croce dei Fò (973).

Dislivello salita/discesa: 640 m

Lunghezza del percorso: 8 km

Ore di percorso: 4 ore

Direttore di gita: Giorgio Cetti – Mauro Bellucci

Note: Il monte Croce di Fo' si innalza, con un gran calotone erboso, tra la Val Bisagno e la Val Fontanabuona:

culmina con due piccoli dossi sul più alto dei quali è posta una croce metallica.

Verso la Val Fontanabuona si affaccia con un versante decisamente severo, formato da verticali dirupi e ripide scarpate coperte da intricata boscaglia.

Il toponimo "Fo" di origine dialettale significa faggio: anche se la montagna non è caratterizzata da grande presenza di questi alberi.

Poco a sud di Croce di Fo' sorgono i monti Bado e Becco: costituiscono in pratica una unica montagna che culmina con due cime coniche, collegate fra di loro da una lunga cresta orizzontale e separate dalla vetta di Croce di Fo' dalla profonda Sella del Bado.

DOM
23 febbraio

TRENO STORICO DI NUCETTO

Itinerario escursionistico (E): Stazione FF.SS di Nucetto - Cappella Madonna della neve di Costalunga - Cappella di Santa Lucia - Frazione Villa - Castello di Nucetto - Stazione ferroviaria di Nucetto.

Dislivello salita/discesa: 465 m

Lunghezza del percorso: 14 km

Ore di percorso: 5 ore circa

Direttore di gita: Raimondo Tiberi

Note: I punti di interesse di questo percorso sono l'area dell'ex-miniera di carbone, la galleria dell'antica miniera di ferro, i vari castagneti secolari, il punto panoramico dei "Rucas" in prossimità della Cappella di Santa Lucia, il castello di Nucetto ed i due musei presso la ex-stazione FFSS.

marzo

SAB
01 marzo

ROCCAFORTE LIGURE - MONTE CROCE DEGLI ALPINI

Itinerario escursionistico (E): Piazzale Chiesa Roccaforte Ligure (782 m) - Monte La Croce - Monte Poggio - Sella Avi (732 m) - Selletta del monte Cravesana (815 m) - Monte Cravesana (870 m) - Costone della Ripa - Vetta Croce degli Alpini (830 m).

Dislivello salita/discesa: 550 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Ore di percorso: 5

Direttore di gita: Cetti Giorgio - Raimondo Tiberi.

Note: Un panoramico sentiero che permette, da Roccaforte Ligure, di raggiungere la Croce degli Alpini, una cima rocciosa che domina la Val Borbera, affascinante

territorio ricco di storia e bellezza naturale.

La particolarità di questa vetta è l'asprezza del gruppo montuoso che, sebbene di modesta altezza, presenta comunque una ambientazione quasi alpinistica.

DOM
02 marzo

MONTEROSSO - VERNAZZA - CORNIGLIA

Itinerario escursionistico: (E) - Centro storico Monterosso - Costa Messorano - Vernazza - Prevo (208 m) - Spiaggia di Guvano - Corniglia (105 m).

Dislivello salita/discesa: 800 m

Lunghezza del percorso: 8 km

Ore di percorso: 4

Direttore di gita: Mariella Parodi e Cristina Lanata

Note: Il dislivello è dovuto ai numerosi saliscendi del tragitto. Monterosso è il borgo più grande e ricco delle Cinque Terre, l'unico a possedere una piccola area pianeggiante, la Fegina, nella quale si è potuta sviluppare la agricoltura (coltivazione limoni), e dal primo novecento anche il turismo. L'area della Fegina, con la stazione ferroviaria, è ricca di alberghi ed eleganti Ville Liberty tra le quali la "casa delle due palme" dove la famiglia del poeta Eugenio Montale trascorrevano le villeggiature.

Monterosso è celebre per la pesca e la salagione delle acciughe.

Vernazza e Corniglia (costruita su un promontorio e senza accesso diretto al mare) sono gli altri due "gioielli" della escursione.

SAB
08 marzo

MONTE CARMO DI LOANO (Anello da Castagnabanca)

Itinerario escursionistico (E/EE): Castagnabanca (600 m) - Rifugio Pian delle Bosse (841 m) - Cresta - Vetta Monte Carmo (1389 m) - Passo di Giustenice (1143 m) - Pian delle Bosse - Castagna Banca (600 m).

Dislivello salita/discesa: 1050 m

Lunghezza del percorso: 13 km

Ore di percorso: 5

Direttore di gita: Mariella Parodi - Giorgio Cetti

Note: Il Monte Carmo di Loano è una delle più grandi montagne tra il Colle di Cadibona ed il Colle di Nava. I suoi fianchi settentrionali sono coperti di folti boschi di faggi, mentre il versante sud si presenta più ripido e brullo. Pur appartenendo a pieno titolo alla catena alpina conserva tutte le caratteristiche delle montagne appenniniche che risultano verdegianti, dai pendii lievemente erti, dalle cime rotondeggianti.

Un itinerario panoramico, un gioiello naturalistico sotto il profilo ambientale.

La classificazione EE è legata al tratto di cresta rocciosa dopo il Pian delle Bosse.

DOM
09

marzo

MONTE GABBERI (1108 M) E MONTE LIETO (1015 M) DA SANT'ANNA DI STAZZEMA

Itinerario escursionistico (E/EE): Chiesa di Sant'Anna di Stazzema (650 m) - Località Sennari – Foce di Farnocchia (815 m) – Foce di San Rocchino - Vetta Monte Gabberi (1108 m) – Foce di San Rocchino – Foce di Farnocchia – Vetta Monte Lieto (1016) – Località Vaccareccia - Monumento Ossario – Chiesa di Stazzema.

Dislivello salita/discesa: 750 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Ore di percorso: 5 circa

Direttore di gita: Marco Pierini – Cristina Lanata

Note: Il Monte Gabberi ed il monte Lieto sono due rilievi delle Alpi Apuane, situati nella parte meridionale del complesso montuoso.

Dalla vetta del Gabberi si ha un bellissimo panorama che spazia su buona parte delle vette più importanti delle Apuane Meridionali: monte Altissimo, Pania della Croce, Pania Secca, Monte Forato, Nona e Procinto.

Dal lato opposto si ha una bellissima vista su tutta la Versilia e, nelle giornate particolarmente limpide, sulla Corsica e sulle principali isole dell'arcipelago Toscano.

Il Monte Lieto, anch'esso molto panoramico, domina l'abitato di Sant'Anna di Stazzema, paese tristemente noto per la strage nazi-fascista del 12 agosto 1944.

La classificazione EE è legata al tratto di percorso tra Foce di Farnocchia e Foce di San Rocchino e tra Foce di Farnocchia e Vetta del Monte Lieto.

SAB
15

marzo

LAGO DEL MANZU' – MONTE PENNELLO - PUNTA MARTIN – PRAGLIA

Itinerario escursionistico (E): Piani di Praglia (837) – Pian Sado – Lago Manzu - Monte Pennello (995 m) – Punta Martin (1001 m).

Dislivello salita/discesa: 560 m

Lunghezza del percorso: 13 km

Ore di percorso: 5

Direttori di gita: Giorgio Cetti – Mauro Bellucci

Note: Il Lago Manzù, poco conosciuto anche per scarsità di indicazioni, è una piccola perla del nostro appennino. Siamo quasi alle sorgenti dello Stura che più a valle forma il lago del Pignattin prima di bagnare Masone.

Punta Martin ha forma di piramide rocciosa ed è posto sul versante sud-ovest del monte Pennello.

Nonostante la vetta si trovi a meno di 7 km dal mare in linea d'aria, i suoi ripidi fianchi sono caratterizzati da un aspetto selvaggio ed insolitamente alpestre.

DOM
16

marzo

ANELLO DI ALTARE

Itinerario escursionistico (E): Altare (398 m) – Bocchette di Altare o colle di Cadibona (459 m) – Monte Burotto (745 m) – Monte Baraccone (819 m) – Teggia – Pertuso - Altare.

Dislivello salita/discesa: 500 m

Lunghezza del percorso: 14 km

Ore di percorso: 5

Direttore di gita: Linda Olivieri - Mauro Sicco

Note: Si tratta di un percorso lungo la strada ex-militare che raccordava lo "Sbarramento di Altare", imponente fortificazione di valico con le strutture militari di monte Burotto e del Baraccone.

Al colle del Baraccone, invece, si trovano i resti dell'antico forte eretto dalla Repubblica di Genova nel 1600 per dirimere le controversie sorte tra i Quilianesi e i Valbormidonesi in relazione allo sfruttamento dei boschi.

SAB
22

marzo

GRONDONA - LEMMI – GRONDONA

Itinerario escursionistico (E): Grondona – Bivio per Sasso/Lemmi – Cabina Enel – Essicatoi di "Abegu Porta" – Borgata Ca' di Lemmi (488 m) – Abitato di Lemmi (666 m) – Bivio Costa dei Gatti (750 m) – Borgata Sezzella – Parcheggio Grondona.

Dislivello salita/discesa: 430 m salita / 437 discesa

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 4

Direttore di gita: Raimondo Tiberi

Note: Percorso panoramico della Valle Spinti: piccola valle percorsa dal torrente Spinti, tributario dello Scrivia. E' una valle divisa tra Piemonte e Liguria (province di Genova e Alessandria).

Grondona vantava un castello, distrutto nel 1934 da una frana; resta ora solo un mastio.

Di interesse la chiesa dell'Assunta, in stile romanico del XII secolo, rimaneggiata nel corso degli anni.

DOM
23

marzo

SCOFFERA - MONTE LAVAGNOLA - TORRIGLIA

Itinerario escursionistico (E): Scoffera (674 m) – Monte Lavagnola (1118 m) - Torriglia (800 m).

Dislivello salita/discesa: 700 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Ore di percorso: 5

Direttore di gita: Giorgio Cetti - Claudio Zanchini

Note: La vetta del Lavagnola si affaccia sulla Fontanabuona. Dalla vetta si arriva attraverso ad un ondulato percorso a Torrighia, luogo di villeggiatura, che si sviluppa in un'ampia conca esposta a sud, ai piedi del piramidale Monte Prelà (1406 m), dalle cui pendici nascono i fiumi Scrivia e Trebbia, affluenti del Po.

SAB
29 marzo

GROTTA STRAPATENTE

Itinerario escursionistico (E): Calvisio - Ciappo delle Conche (350 m) – Orco – Grotta di Strapatente – Boragni – Ponte Sordo – Calvisio.

Dislivello salita/discesa: 500 m

Lunghezza del percorso: 16 km

Ore di percorso: 5 (escluse soste)

Direttore di gita: Franco Magnozzi – Francesca Fabbri – Claudio Vanzo

Note: il percorso si snoda in una delle zone più affascinanti del Finalese.

Parecchie sono le emergenze sia naturalistiche, vegetazionali e floristiche per la continua presenza della macchia mediterranea e dei boschi di leccio ed altre essenze, sia geologiche per il substrato caratterizzato dal calcare noto come Pietra di Finale, sia geomorfologiche per i fenomeni vari di superficie ed ipogei, (in particolare la grotta Strapatente che attraverseremo per tutto il suo principale sviluppo), sia archeologiche (incisioni rupestri dei Ciappi dei Ceci e delle Conche e storiche (due dei cinque ponti romani del Rio Ponci) sia, infine, paesaggistiche in senso lato.

DOM
30 marzo

MONTE RAMACETO DA CICHERO

Itinerario escursionistico (E): Larvego di Cichero – Romaggi (530 m) Passo di Romaggi (772 m) – Passo del Dente (900 m) – Monte Ramaceto Ovest Cappelleta (1318 m) - Vetta Ramaceto (1345 m) – Passo - Discesa su Larvego.

Dislivello salita/discesa: 800 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 5 ore

Direttore di gita: Claudio Vanzo – Giorgio Cetti

Note: La montagna si trova sull'alta Via dei Monti Liguri. Dalla sua vetta si possono vedere in giornate particolarmente terse, varie isole tra cui Corsica, Elba, il Giglio, l'isola di Montecristo e la Capraia.

La montagna e l'area circostante fanno parte del SIC (Sito di importanza comunitaria).

aprile

SAB
05 aprile

ANELLO DI COREGLIA LIGURE

Itinerario escursionistico (E): Coreglia Pian dei Manzi - Passo di Coreglia – Monte Rosa – Rifugio Alpini Monte Pegge – Sentiero Chichizola e Passo Canevale - Pian dei Manzi - Coreglia.

Dislivello salita/discesa: 807 m salita / 805 discesa

Lunghezza del percorso: 13 km

Ore di percorso: 6 ore

Direttore di gita: Raimondo Tiberi

Note: L'anello di Coreglia è un percorso escursionistico di circa 13 km che costituisce un interessante via di accesso al Santuario di Montallegro dalla Val Fontanabuona, con partenza da Pian dei Manzi nei pressi della casa comunale di Coreglia.

DOM
06 aprile

LE SETTE CHIESE DI CELLE LIGURE

Itinerario escursionistico (E): Stazione FS - Passeggiata Romana - Chiesa dell'Assunta - Località Costa (95 m) - Località Ferrari/chiesa San Lorenzo (140 m) - Brasi/chiesa di San Pietro (262 m) – Sanda (202 m) - Bric Croi (251 m) – Cassisi – Pineta Bottini – Funicolare e Stazione ferroviaria.

Dislivello salita/discesa: 350 m

Lunghezza del percorso: 12 Km.

Ore di percorso: 4/5 ore

Direttori di gita: Giorgio Cetti - Italo Lini

Descrizione/Note: L'anello delle sette chiese (frazioni di Celle) è un itinerario predisposto ed inaugurato dal Comune di Celle nel Settembre 2022.

Celle Ligure è composto da diverse frazioni, ognuna con la sua storia e tradizioni ancora oggi vive.

E' un sentiero balcone sul mare che ci consentirà di viaggiare fra storia, natura e tradizioni, scoprendo gli angoli più caratteristici, dove anche le cose più semplici diventano meraviglia.

SAB
12 aprile

CASCATE DELL'ARROSCIA – MENDATICA

Itinerario escursionistico: Chiesetta Santa Margherita di

Mendatica (782 m) – cascate Arroscia (1040 m) – Passo Serena - case di Poilarocca (1427 m) - Case Pian del Lago – Mendatica.

Dislivello salita/discesa: 850 m

Lunghezza del percorso: 14 km

Ore di percorso: 6 ore

Direttori di gita: Mariella Parodi – Giorgio Cetti

Note /Descrizione: Bellissima e non difficile passeggiata in mezzo alla natura di un fitto bosco.

Le cascate si raggiungono dopo circa una ora dalla partenza. L'antico paesino abbandonato di Poilarocca, analogamente ad altri gruppi di case e malghe in quota fungeva da residenza estiva per i pastori di Mendatica che portavano, nella bella stagione, il loro bestiame a pascolare sugli alti versanti del Monte Frontè.

DOM
13 aprile

RUTA - MADONNA DI CARAVAGGIO – RAPALLO

Itinerario escursionistico (E): Ruta di Camogli Chiesa Millenaria (269 m) - Pian di Cren– Monte Ampola (573 m) – Piane di Caravaggio – Santuario Caravaggio (Monte Orsenà 615 m) - Croce di Spotà (400 m) - Ruderì cenobio di San Tommaso - Santa Maria del Campo - Rapallo.

Dislivello salita/discesa: 600 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 5

Direttore di gita: Cesare Gori Savellini – Giorgio Cetti.

Note: Costruito per la prima volta nel 1770 il Santuario della Madonna di Caravaggio è una delle mete più amate dagli escursionisti locali. La sua posizione in cima al Monte Orsenà, permette di godere di una vista eccezionale sui golfi Tigullio e Paradiso.

La cima vera e propria rimane dietro alla chiesa, che si affaccia su un bel piazzale erboso.

VEN **DOM**
25 **27** aprile

VAL VIGEZZO

Il programma dettagliato relativo alle due giornate sarà reso noto in tempi opportuni.

VEN
25 aprile

FESTA IN ANTOLA

Il programma dettagliato relativo alle due giornate sarà reso noto in tempi opportuni.

DOM
27 aprile

MONTE ANTOROTO

Itinerario escursionistico (E): Cascine di Ormea (1230 m) - Bivio a quota 1600 m - Vetta Monte Antoroto (2144 m).

Dislivello salita/discesa: 1000 m

Lunghezza del percorso: 12 Km

Ore di percorso: 7 ore circa

Direttore di Gita: Marco Pierini.

Note: Il monte Antoroto è l'ultimo baluardo del contrafforte orientale del Marguareis, tra la val Tanaro e val Cassetto.

Da cascate di Ormea si segue la carrareccia che porta al Colle dei Termini fino ad un bivio a quota 1600 dove la si abbandona per prendere sulla destra un sentiero indicato con segnavia bianco-rosso e paletti. Il sentiero conduce a un'ampia insellatura dove si gira a destra e in breve si raggiunge la croce di vetta.

Ottimo il panorama sulle Alpi Liguri, la pianura ed il mare.



DOM
19

gennaio

ANELLO DEI FORTI DI GENOVA

Itinerario: Largo della Zecca – salita in funicolare fino a zona Montallegro – Parcheggi Peralto/inizio Anello dei Forti di Genova – Forte Sperone – Forte Begato – Forte Puin – Forte Diamante – Forte Fratello Minore

Difficoltà: E

Dislivello: 460 m

Lunghezza: 8.5 Km

Tempo indicativo: 4 ore

Referente Organizzazione: Denise Dozza

SAB
08

febbraio

MONTE TOBBIO

Itinerario: Voltaggio, Piazza Giuseppe Garibaldi – Ruderer Castello – Costa Cravara – Passo della Dagliola – Monte Tobbio – Voltaggio

Difficoltà: E

Dislivello: 885 m

Lunghezza: 14.5 Km

Tempo indicativo: 5/6 ore

Referente Organizzazione: Stefano Barattini

DOM
23

febbraio

ANELLO DI PUNTA MESCO

Itinerario: Molassana – Croce di San Siro – Colle di Creto – Castello di Pino – Molassana

Difficoltà: E

Dislivello: 750 m

Lunghezza: 13 km

Tempo indicativo: 4/5 ore

Referente Organizzazione: Federico Vernazza

DOM
09

marzo

ANELLO SENTIERO AQ2

Itinerario: Molassana – Croce di San Siro – Colle di Creto – Castello di Pino – Molassana

Difficoltà: E

Dislivello: 750 m

Lunghezza: 13 km

Tempo indicativo: 4/5 ore

Referente Organizzazione: Federico Vernazza

SAB
22

marzo

MONTE RAMA

Itinerario: Lerca, Via Monte Camulà (Vasca Boggiano) – Passo Camulà – Monte Rama – Colle Sud Bric Resonau – Casa Carbunea – Lerca (Vasca Boggiano)

Difficoltà: EE

Dislivello: 960 m

Lunghezza: 6 km

Tempo indicativo: 3 ore (solo andata)

Referente Organizzazione: Stefano Barattini

DOM
06

aprile

ANELLO MONTE EBRO

Itinerario: Caldirola – Rifugio Orsi – Monte Ebro – Monte Panà – Monte Gropà – Monte Giarolo

Difficoltà: E

Dislivello: 850 m

Lunghezza: 15 km

Tempo indicativo: 4/5 ore

Referente Organizzazione: Federico Vernazza

SAB
04

maggio

ANELLO MONTE TREGGIN

Itinerario: Bargone– Monte Treggin – Rifugio Treggin Rocca Grande– Lago di Bargone – Passo del Bocco di Bargone – Bargone

Difficoltà: E

Dislivello: 720 m

Lunghezza: 12 Km

Tempo indicativo: 5 ore

Referente Organizzazione: Denise Dozza

SAB
17

maggio

ANELLO DI FONTANAROSSA E DEL PIAN DELLA CAVALLA

Itinerario: Fontanarossa – Pian della Cavalla – Monte della Cavalla – Pian della Cavalla – Fontanarossa

Difficoltà: E

Dislivello: 580 m

Lunghezza: 9.5 Km

Tempo indicativo: 4.30 ore

Referente Organizzazione: Marta Callegari



gen | apr

**DOM
19** gennaio**IL PRESEPE DI PENTEMA**

Il presepe di Pentema è una rappresentazione vivente e suggestiva della Natività, realizzata nel borgo medievale di Pentema. Le scene natalizie, allestite tra le case in pietra, coinvolgono la comunità locale in un'atmosfera magica e tradizionale. Ai bambini piacerà di certo trascorrere un bel pomeriggio d'inverno girando per questo simpatico paesino del nostro entroterra.

**DOM
16** febbraio**FORTI OCCIDENTALI DI GENOVA**

Classica escursione sopra la città sul rinnovato sentiero che ci porterà dal cancello dell'Avvocato verso il Forte Diamante.

I forti occidentali di Genova, costruiti tra il XIX e il XX secolo, fanno parte del sistema difensivo della città. Situati su colline circostanti, offrono viste panoramiche e testimoniano la storia militare genovese.

**DOM
16** marzo**GAIAZZA - GUARDIA**

La gita è un percorso facile e adatto ai bambini lungo il percorso della ex-guidovia con sentieri ombreggiati e panorami suggestivi. Lungo il cammino, i piccoli esploratori potranno scoprire piante, fiori e piccoli animali. L'arrivo al santuario offre ampi spazi per giocare e fare picnic in famiglia.

**DOM
13** aprile**SENTIERO BOTANICO DI BERGEGGI**

Il Sentiero Botanico di Bergeggi è un percorso panoramico e didattico ideale per famiglie. Lungo il tragitto si possono ammirare una ricca varietà di piante mediterranee, con pannelli esplicativi che stimolano la curiosità di grandi e piccini. Il sentiero regala splendide vedute sul mare e l'isola di Bergeggi, con aree di sosta perfette per una pausa nella natura.

**DOM
18** maggio**CASCINA TROIA - MASONE - CASCATE DEL SERPENTE**

Il percorso si snoda su una mulattiera e sentieri boschivi, ben ombreggiati e ricchi di vegetazione. Ci fermeremo ad ammirare la gola che il torrente ha scolpito nel corso dei secoli e ovviamente la Cascata del Serpente che è il nome del primo dei cinque salti del Rio Masone, il fiume che scorre nell'omonima valle all'interno del Parco Naturale Regionale del Beigua. Il tutto si concluderà con grigliata finale.

Contattateci alla seguente mail:
familycaispd@gmail.com





gen | apr

SAB
11

gennaio

FALESIA DI GHIACCIO

Località da definire

Coord. logistici: Luca Dallari, Paolo Sessi**Note:** uscita adatta ai principianti**Descrizione:** vari monotiri su cascata di ogni livelloDOM
26

gennaio

CASCATA DI GHIACCIO

Località da definire

Coord. logistici: Guido Costigliolo, Silvia Parodi**Note:** uscita adatta ai principianti**Descrizione:** via di più tiri su cascata di livello facileMAR
11

febbraio

SERATA GAMS

SAB DOM
15 16

febbraio

WEEKEND GLACIALE

Località da definire

Coord. logistici: Paolo Sessi, Silvia Parodi**Note:** uscita adatta a tutti**Descrizione:** vie di più tiri su cascata di vario livelloDOM
23

febbraio

ALPINISMO | CANALE DI NEVE

Alpi Liguri, da definire in base a condizioni meteo e innevamento

Coord. logistici: Giovanni Caviglia, Marco Sala**Note:** uscita adatta ai principianti**Descrizione:** salita alpinistica su canale di neve, difficoltà PDSAB
08

marzo

SCIALPINISMO

Località da definire

Coord. logistici: Paolo Sessi, Marco Sala**Note:** uscita di livello facileSAB
22

marzo

ARRAMPICATA

Muzzerone (SP)

Coord. logistici: Ivano Righi, Luca Dallari**Note:** vie di più tiri di livello medio-facileSAB
05

aprile

SCIALPINISMO

Località da definire

Coord. logistici: Paolo Sessi, Serena Pruzzo**Note:** uscita di livello medioSAB
12

aprile

ALPINISMO | CANALE DI NEVE

Alpi Marittime, da definire in base a condizioni meteo e innevamento

Coord. logistici: Giovanni Caviglia, Simone Agnoletto**Note:** uscita che richiede esperienza sufficiente**Descrizione:** salita alpinistica su canale di neve di livello medio.



gen | apr

DOM
12

gennaio

FINALE LIGURE

Inizio di stagione con il botto: tradizionale uscita nel finale, tra divertenti single track, ponti romani e testimonianze preistoriche, Panorami eccezionali.

Difficoltà: MC/BC**Dislivello:** 600 m**Coordinatori logistici:** Fabrizio AcanforaSAB
25

gennaio

ALBENGA

Traversata Laigueglia-Albenga.

Difficoltà: MC/MC**Dislivello:** 1000 m**Lunghezza:** 35 Km**Coordinatori logistici:** Viglietti - MacciòDOM
02

febbraio

ANELLO BRUGNETO**Difficoltà:** MC/MC**Dislivello:** 600 m**Lunghezza:** 14 Km**Coordinatori logistici:** PolitanòSAB
15

febbraio

LEMME LEMME, MA NON TANTO

Dai molini di Voltaggio al lago della Busalietta

Difficoltà: MC/MC**Dislivello:** 1000 m**Lunghezza:** 32 Km**Coordinatori logistici:** Politanò - MacciòSAB
01

marzo

COLLI TORTONESI

Sulle strade dei Campionissimi, partendo da Castellania e visitare Volpedo, che diede i natali al pittore Pelizza.

Difficoltà: MC/MC**Dislivello:** 900 m**Lunghezza:** 35 Km**Coordinatori logistici:** Penna - MacciòDOM
23

marzo

VAL CURONE

Tour che ci porta sulla via del sale e sul monte Chiappo, intersezione di tre regioni, per poi godere di lunghissimo single-track toccando il rifugio Orsi.

Difficoltà: MC/BC**Dislivello:** 1300 m**Lunghezza:** 25 Km**Coordinatori logistici:** Penna - MacciòVEN
11DOM
13

aprile

PROVENZA (Località da definire)

Con gli amici del CAF Alpilles.

Coordinatori logistici: Dejean - Acanfora.



TESSERAMENTO
2025



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

vivi la montagna con noi



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.

In alternativa è possibile eseguire il **rinnovo on-line** secondo le seguenti indicazioni
Richiedere l'invio del bollino a domicilio, previo bonifico presso:

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.

QUOTE ASSOCIATIVE ANNO 2025

- 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.



I LUPI DI SAMPIERDARENA

NewsLetter quadrimestrale della Sezione di Sampierdarena

www.caisampierdarena.it