

I LUPI DI SAMPIERDARENA



NewsLetter quadrimestrale della Sezione di Sampierdarena



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

MAGGIO - AGOSTO | 2025 n. **10**

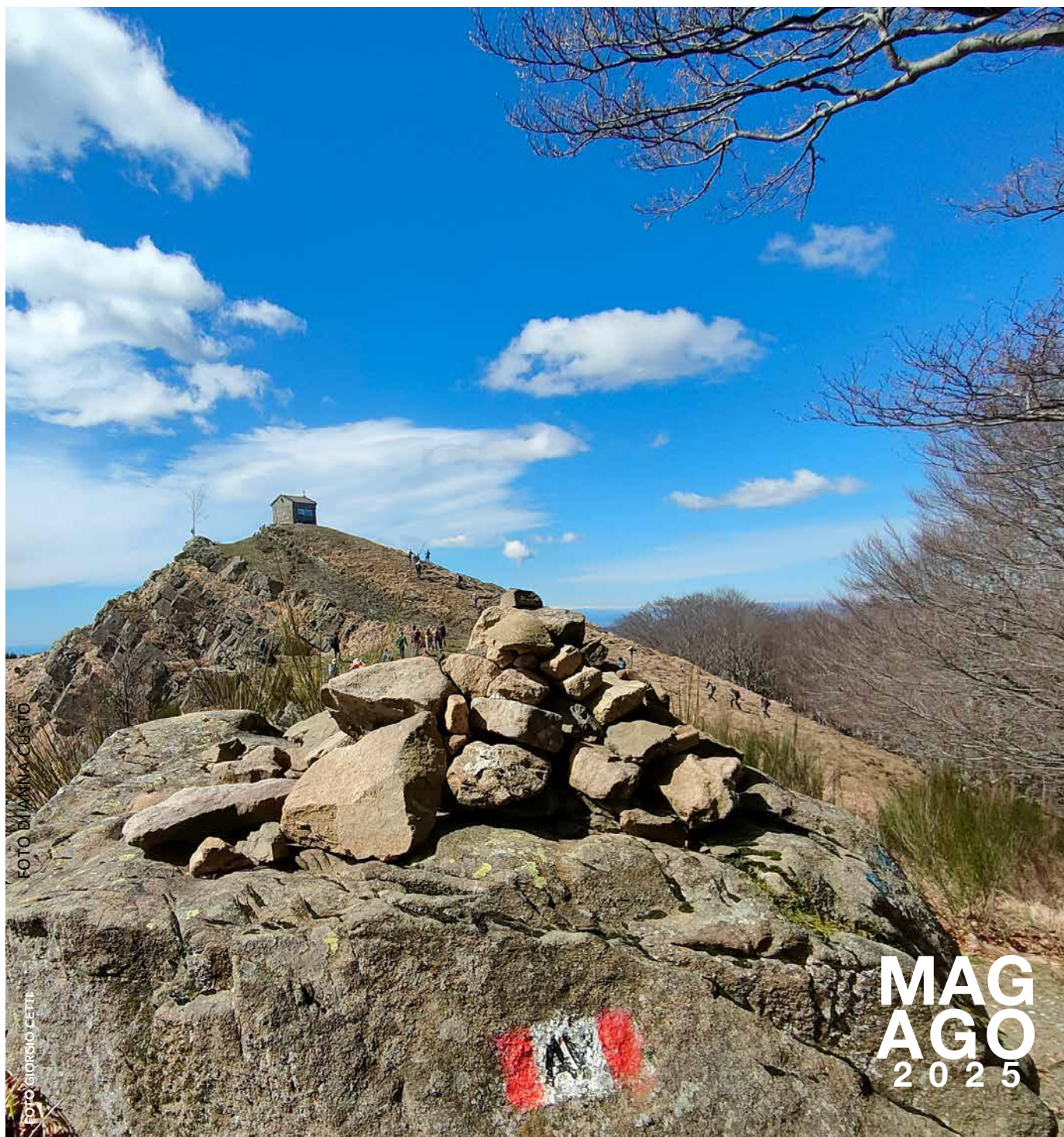


FOTO DI ANNA CUSTO

FOTO GIORGIO CETTI

**MAG
AGO**
2025

La Sezione cresce

L'EDITORIALE

Gruppo Seniores

BENVENUTO AL NUOVO GRUPPO

Le nostre
escursioni

TUTTI GLI APPUNTAMENTI

La Sezione cresce. Cogliamo questa opportunità



È da pochi giorni che si è svolta l'Assemblea annuale dei soci, alla quale ci siamo presentati con un bilancio dell'anno passato molto lusinghiero. Il 2024 è stato l'anno che ha visto consolidare la crescita della nostra sezione. **Siamo cresciuti come numero di soci iscritti.** Il tesseramento ad oggi ci dice che siamo cresciuti del 35% rispetto all'anno precedente.

Siamo cresciuti con le attività consolidando quelle già in essere, ne abbiamo avviate di nuove. Questo numero che uscirà a breve è il n° 10 della serie "I lupi di Sampierdarena". Gran parte del nostro successo è dovuto al nostro nuovo modo di comunicare con i soci e con la comunità in cui viviamo. Ma soprattutto alle numerose proposte che grazie allo sforzo di alcuni soci, riusciamo a garantire settimanalmente. Nel 2024 abbiamo fatto **ottantotto gite sociali** a cui hanno partecipato in totale 1.215 soci. Vi assicuro che non è poco. In una sorta di classifica stilata dal CAI Centrale, siamo risultati fra tutte le circa 800 sezioni e sottosezioni presenti sul territorio italiano, primi in Liguria e 12° in Italia. **Tutto questo grazie all'impegno di alcuni soci che mettono a disposizione del club il loro tempo e la loro esperienza.**

Le attività che svolgiamo in sezione hanno beneficiato di questa linfa. I nuovi soci hanno contribuito a portare entusiasmo e una maggiore partecipazione. La sezione per contro ha favorito lo sviluppo di nuove attività, puntando molto sull'autonomia e l'autodeterminazione, quali il **CAI Family**, il **CAI Giovani** e il **Gruppo Seniores**. Una forte regia da parte nostra ha dato sicurezza e continuità alle azioni messe in campo.

Tutte queste iniziative hanno bisogno di soci che gestiscano le attività a 360° e che non pesino ancora su coloro che già si prodigano su altri progetti. Vorrei affermare, anche ancora una volta, che la sezione vive se i soci, tutti i soci, collaborano all'organizzazione e realizzazione dei progetti e dei programmi.

Il CAI non è un'Agenzia Turistica. E' un luogo dove ci si trova, si creano amicizie, si fanno progetti, si vivono emozioni ed

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
Stefano Aluffo

Progetto grafico

Sinergicadesign.it

Hanno collaborato

Italo Lini
Giorgio Cetti

Foto di:

Mauro Bellucci, Giorgio Cetti,
Cesare Gori Savellini, Luca Dallari



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA



esperienze e ci si forma. Noi non forniamo servizi, noi **vogliamo condividere esperienze**. Ed è per questo che invito tutti i soci a collaborare e non solo partecipare, e anche il ritrovarsi in sede a fare quattro chiacchiere, a commentare l'ultima uscita, a ipotizzare nuovi eventi etc., serve a creare il clima che è alla base della nostra associazione.

Infatti, devo purtroppo segnalare alcune criticità ricorrenti che, se persistenti, potrebbero causare problemi alla Sezione. Questo è certamente anche frutto dei cambiamenti sociali in corso, ma per il bene della Sezione e dei valori che condividiamo sta a noi cercare di trovare soluzioni.

- Le persone che animano la sede, a tutti i livelli, sono sempre le stesse ormai da anni, e cominciano a essere stanche, con problemi di salute e alcune demotivate. Sono rarissimi o quasi nulli i nuovi inserimenti. E questo non è associabile ai più o meno giovani, è trasversale a tutte le età. Abbiamo bisogno di nuove persone, giovani o meno che entrino ad affiancare e dare nuova linfa agli attuali attori. Se questo non avverrà, la sorte della Sezione è a rischio.

- Il problema dei giovani che non partecipano alla vita della sezione è un aspetto comune al mondo delle Associazioni ma che anch'esso mette a rischio il futuro della Sezione.

Quale futuro si prospetta per la nostra sezione, per il CAI intero? Penso sia necessario affrontare questi temi con un dibattito partecipato e attivo da parte di tutti i soci per individuare quale dovrà essere il futuro della nostra associazione.

Questo non è un obbligo ma un'opportunità. Cogliamola. Sempre più in alto.

Il presidente

Diego Leofante

SOMMARIO

L'editoriale	p. 3
Quaderno CAI	p. 4
Rinnovo Consiglio direttivo	p. 5
Gruppo Seniores	p. 6
MovieAmoci	p. 8
La Rigantoca	p. 9
Il Ciclo dell'acqua	p. 10
Appuntamenti	p. 11
Le nostre escursioni	p. 12

25 aprile
FESTA
DELLA LIBERAZIONE

25 APRILE UNA DATA DA NON DIMENTICARE

...e noi non l'abbiamo dimenticata, ci siamo ritrovati in cima al monte Antola per la tradizionale manifestazione "porta un tricolore in Antola"



Didattica per la formazione

il Quaderno CAI n. 15 a cura della Commissione Centrale Escursionismo e Cicloescursionismo

DI FRANCESCA FABBRI



Nei primi giorni di gennaio è stato pubblicato un nuovo quaderno CAI che si occupa di formazione: uno strumento importante che ci supporterà nelle nostre attività nelle Scuole e nelle Sezioni.

Essere Socie e Soci del CAI significa riconoscersi nei suoi valori e dunque comportarsi di conseguenza: la coerenza tra la teoria e la pratica è la bussola del nostro stare insieme e del nostro andar per monti.

Con l'adesione al CAI ciascuno di noi si assume l'impegno ad operare per il conseguimento dei nostri fini statutari e per la pratica dei nostri valori: il costante rispetto per le persone e per l'ambiente, la libera frequentazione della montagna, la solidarietà, la riduzione del rischio, la montagna per tutti, la montagna che unisce, la scienza e la cultura, la tutela dell'ambiente montano,...

Nel nostro essere cinghia di trasmissione tra città e montagna (la stragrande maggior parte di noi vive in città e va in montagna nel tempo libero) sappiamo bene che occorre conoscere per capire, per tutelare e anche per amare consapevolmente.

Ed ecco allora che **è fondamentale il ruolo della formazione: condividere le conoscenze per andare in montagna più consapevoli e abbassando di molto (impossibile ridurre a zero) l'asticella del rischio.**

Fare formazione significa non solo condividere generosamente i propri saperi e le proprie competenze: **fare**

formazione significa contribuire a modificare gli atteggiamenti delle persone che quindi modificheranno stabilmente i propri comportamenti.

Affinchè si arrivi alla modificazione dei comportamenti non occasionalmente ma stabilmente occorre anche rafforzare e correggere i comportamenti stessi, accompagnando l'allievo alla **coerenza tra quanto appreso e quanto posto in essere.**

Formazione è prevenzione: il report CNSAS relativo agli interventi nel 2023 ci conferma il dato che i Soci CAI sono una piccola percentuale dei soccorsi in montagna: il 9,86%. E questo è un dato costante negli anni. Perché? Perché **fare formazione è fare prevenzione. Cioè fare una buona formazione contribuisce a ridurre di molto gli incidenti in montagna.**

Ecco perché con questo volume vogliamo approfondire il tema della formazione.

Non basta sapere bene le cose per riuscire a trasmetterle.

E la formazione, proprio come l'escursione, non si improvvisa: occorre un grande lavoro a tavolino di preparazione e progettazione.

Perché per esempio non apprendiamo tutti allo stesso modo: alcuni imparano meglio ascoltando, altri guardando, altri facendo o pensando al fare (facendo o pensando al fare si attivano i medesimi neuroni).

Rinnovo consiglio direttivo



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

A SEGUITO DEI NUOVI ELETTI NELL'ASSEMBLEA DEI SOCI DEL 25 MARZO SIAMO LIETI DI ANNUNCIARE LA NOMINA DEL NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO, CHE GUIDERÀ LE ATTIVITÀ DELL'ASSOCIAZIONE PER IL PROSSIMO MANDATO. UN GRUPPO RINNOVATO, FORMATO DA PERSONE MOTIVATE, COMPETENTI E PRONTE A METTERSI IN GIOCO PER RAGGIUNGERE NUOVI OBIETTIVI E DARE CONTINUITÀ AL LAVORO SVOLTO FINORA.

Presidente: Diego Leofante

Guiderà l'associazione con visione e responsabilità, rappresentandola all'esterno e promuovendone i valori fondamentali.

Vicepresidente: Stefano Aluffo

Collaborerà a stretto contatto con il presidente e lo sostituirà in caso di necessità.

Segretario: Sabrina Luzi

Si occuperà della gestione amministrativa, della comunicazione interna e della redazione dei verbali.

Tesoriere: Maria Paola Farina

Responsabile della gestione economica e finanziaria, garantirà trasparenza e correttezza nei bilanci.

Consiglieri: Mauro Bellucci, Luca Dallari, Maria Paola Farina, Sabrina Luzi, Mauro Sicco

Supporteranno le attività del consiglio, contribuendo con idee, competenze e partecipazione attiva.

Revisori dei conti: Elisabetta Arnaldo, Carlo Pedemonte, Roberto Viotti.

Un buon formatore deve tenere bene a mente che **impariamo solo quello che riteniamo utile.**

E' dunque fondamentale spiegare perché ci stiamo occupando di questo o di quel tema: **senza attribuzione di senso la nostra mente "non registra" e anche se (sbadatamente) ascolta presto dimentica.**

Obiettivo di un buon relatore non è dimostrare di essere un buon relatore ma farsi capire: **il linguaggio dovrà dunque essere includente e adeguato alla preparazione del pubblico**, cioè non troppo semplice per non annoiare e non troppo specifico per non risultare oscuro. **E' buona regola introdurre gradualmente i termini specifici spiegandoli chiaramente.**

A tutto ciò consegue che è fondamentale conoscere chi si ha davanti: è buona prassi iniziare con le presentazioni e con il far parlare gli allievi. Questo consente anche di comprendere la loro padronanza della lingua italiana: perché purtroppo le statistiche ci dicono che oltre l'80% degli italiani non è in grado di comprendere un TG e i nostri studenti dell'ultimo anno delle superiori hanno difficoltà nel comprendere predicati verbali astratti.

In ogni forma di comunicazione incidono sia il contenuto che la relazione che si instaura tra relatore e pubblico.

Come è evidente che la formazione va progettata e non improvvisata, è altrettanto evidente che le cose possono andare diversamente da quanto programmato

a casa: **la progettazione a tavolino va dunque perfezionata tarandola sul "contesto", cioè sulle persone al momento della formazione, che sia in aula o in ambiente.**

Fatto 100 il sapere del formatore, lo stesso riesce a comunicare 70, 30 è quanto arriva al discente che poi dopo 3 soli giorni ricorderà 5.

E questo in condizioni ottimali (cioè se il discente sta attento e ascolta!).

Dunque è fondamentale in fase di progettazione pensare a quali sono i punti chiave che vogliamo l'allievo si porti a casa e su questi costruire la ridondanza, cioè la ripetizione dei concetti chiave.

Questo Quaderno è rivolto in primo luogo ai Titolari del CAI che si occupano di formazione nelle Sezioni e nelle Scuole. Ma in generale è rivolto a tutti i Soci CAI che vogliono contribuire fattivamente alla vita sociale praticandone insieme i valori.

"Non c'è insegnamento senza apprendimento" scriveva Paulo R.N. Freire.

Dunque **"insegnando si impara"**: impariamo insieme? Il Quaderno n.15 **"Didattica per la formazione"** è scaricabile dal sito CCEC:

<https://organizzazione.cai.it/commissione-centrale-e-scurionismo-cicloescursionismo/wp-content/uploads/sites/83/2025/01/Quaderno-FIF-n.15-DEF-17gen25.pdf>

Francesca Fabbri

| ATTIVITÀ |

Gruppo Seniores

Mai appendere gli scarponi al chiodo!

DI MAURO SICCO



Il gruppo Seniores in diversi momenti che li ha visti protagonisti delle nostre attività associative che spaziano dai momenti al mare del nostro territorio e oltre.



Spesso l'idea che dall'esterno si ha dei gruppi CAI è di esagitati che si alzano al mattino a ore impossibili per poi sfiancarsi in faticose escursioni, quindi se non sei nel fiore degli anni e in ottima forma è meglio lasciare perdere.

Naturalmente chi invece li frequenta sa che non è così; è solo la voglia di vedere nuovi orizzonti mettendosi in gioco con altri che condividono la stessa passione. Poi gli anni si sommano e la forma fisica comincia un po' a scemare anche a causa degli inevitabili "acciacchi", portandosi a domandare: ma non sarò mica d'impiccio? Da lì a rinunciare a questa attività di tutta una vita, relegandola solo ai ricordi, il passo può essere breve, quando invece basterebbe rimodulare le attività, tenendo conto delle nuove condizioni.

Per questo la Sezione di Sampierdarena ha deciso far nascere il **Gruppo Seniores**, allo scopo di allontanare il più possibile la possibilità di appendere gli scarponi al chiodo. Questo gruppo, però, non vuole diventare un ghetto sulla cui porta d'ingresso c'è scritto: "Vietato ai minori di..." ma anzi cercherà di offrire escursioni che possono interessare tutti i soci anche più giovani.

CON LA NASCITA DEL GRUPPO
SENIORES LA NOSTRA SEZIONE
DÀ PROVA DELL'ATTENZIONE ALLE
ATTIVITÀ ALL'ARIA APERTA SVOLTE
A OGNI ETÀ

Le proposte del gruppo saranno meno legate alla fisicità e si artoleranno in due filoni escursionismo e turismo. Per l'**escursionismo** un'uscita infrasettimanale più improntata a camminate indirizzate alle conoscenze natura-

li, ambientali e storico-culturali dei luoghi raggiunti. La scelta di muoversi nei giorni feriali è data dal non voler intasare il fine settimana sovrapponendosi alle proposte del Gruppo Escursionistico, inoltre il target dei partecipanti al Gruppo Seniores dovrebbero essere di soci con molto più tempo libero, ovviamente saranno bene accettati anche chi, come i lavoratori turistici, sono di riposo in quel giorno e vogliono unirsi.

L'altra parte delle proposte riguarderà delle **gite più turistiche** alla scoperta di meraviglie naturali come parchi o visite a luoghi storici come castelli, villaggi, musei, queste avverranno nei fine settimana generalmente al Sabato. Per non pesare su chi, pur volontariamente, si offre come autista le proposte del Gruppo Seniores saranno orientate all'utilizzo dei mezzi pubblici o bus dedicati. Dopo il Gruppo Giovani e quello per le famiglie con bimbi, anche con la nascita del Gruppo Seniores la nostra sezione dà prova dell'attenzione alle attività all'aria aperta svolte a ogni età.



| NUOVI PROGETTI |

MovieAmoci

Viaggio tra la montagna e il cinema



Quattro serate da non perdere al Club Amici del Cinema di Sampierdarena dal 18 marzo fino all'8 maggio. Sono previste tre opere interamente dedicate alla montagna e una serata speciale con il **Coro Amici della Montagna** che interpreta alcune canzoni montanare tra le più belle del panorama musicale della

tradizione. I tre film sono in ordine **L'ultima spedizione**, un documentario che racconta le difficoltà che un'alpinista deve superare per entrare in un mondo prevalentemente maschile; **Monte Corno - Pareva che io fossi in aria** un film, tra fiction e documentario, che ci accompagna in una scalata avventurosa. parlandoci anche dei cambiamenti climatici e per finire **Fiore mio** di Paolo Cognetti, per la prima volta alla regia, Cognetti, insieme a Laki, il cane con cui si fanno reciproca compagnia, sale verso le quote più alte del Monte Rosa, la sua montagna del cuore.



ore 21

giovedì 3 aprile

L'ULTIMA SPEDIZIONE
di Eliza Kubarska, Documentario, Polonia,
Italia, Nepal, Svizzera, India, Austria 2024, 80'
v. o. sott. it.



ore 21

giovedì 17 aprile

**MONTE CORNO -
PAREVA CHE IO FUSSI IN ARIA**
di Luca Cococcetta
con Massimo Poggio, Hervé Barmasse,
Italia 2025, 72'



ore 21

giovedì 8 maggio

FIORE MIO
di Paolo Cognetti
Documentario,
Italia 2024, 80'





CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

Manchi solo tu, ti aspettiamo!

MARCIA NON COMPETITIVA
DA GENOVA ALLA ALTA VAL TREBBIA

8 giugno 2025

Righi | Monte Antola | Caprile

Il CAI di Sampierdarena organizza la 21^a edizione della
RIGANTOCA, marcia NON competitiva APERTA A TUTTI.

Un percorso di 43km circa che si sviluppa dalle alture di Genova
all'Alta Val Trebbia, passando per il Monte Antola.

Preparati a vivere una giornata
di avventura, emozioni e nuove
amicizie. Ti aspettiamo con
entusiasmo per scrivere insieme
un altro capitolo di questa
meravigliosa tradizione!



CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI CASELLA COMUNE DI MONTEBELLO COMUNE DI PROPRIÀ COMUNE DI SANTO SPIRITO COMUNE DI TORRIGLIA COMUNE DI VALBREVENNA

SI RINGRAZIANO



DECATHLON



PER INFORMAZIONI e
ISCRIZIONI:
sampierdarena@cai.it
www.caisampierdarena.it

Il Ciclo dell'acqua

Una conferenza in occasione della giornata mondiale dell'acqua

21
marzo
2025

Venerdì 21 marzo la nostra sezione ha celebrato la giornata mondiale dell'acqua invitando le classi quarta e quinta E della scuola elementare Emilio Salgari accompagnate dalle insegnanti Arianna, Maura, Paola e dall'insegnante Andrea.

La conferenza sul ciclo dell'acqua è stata presentata da **Claudio Vanzo** (Socio CAI Sampierdarena) già docente di Scienze Naturali chimica geografia e microbiologia. La lezione ha avuto lo scopo di **coinvolgere i bambini sul tema con personaggi della Disney tra cui l'esperto Archimede Pitagorico che ha ricordato le fasi del ciclo.**

- 1. L'EVAPORAZIONE – L'acqua che scompare!**
 - 2. La CONDENSAZIONE – Le nuvole che si formano!**
 - 3. La PRECIPITAZIONE – Ecco la pioggia!**
 - 4. IL RITORNO – L'acqua torna a casa!**
- E si ricomincia!**

A conclusione della mattinata il presidente Diego Leofante ha ringraziato i partecipanti e i soci ORTAM Rosalba Carpaneto e Giuliano Geloso per l'attenzione per questo bene prezioso oggi gravemente minacciato.

Claudio Vanzo



Appuntamenti

Serata in sezione



20
maggio
2025

L'IMPRONTA DEI VESTITI

Tutti noi quando andiamo a fare un'escursione siamo equipaggiati con abiti e accessori comodi, caldi, leggeri, traspiranti, impermeabili. Spinti dalle innovazioni tecnologiche che hanno comportato la creazione di nuovi tessuti e migliori prestazioni nel campo dell'abbigliamento outdoor nonchè da pressanti campagne pubblicitarie acquistiamo capi sempre più performanti: maglie termiche, giacche pesanti, berretti e guanti per l'inverno, cappellini per il sole, magliette e pantaloncini per l'estate; e poi zaini comodi, scarponi antiscivolo, impermeabili e poi pile, giacche termiche, caschetti, ghette per la neve e tanto altro ancora.

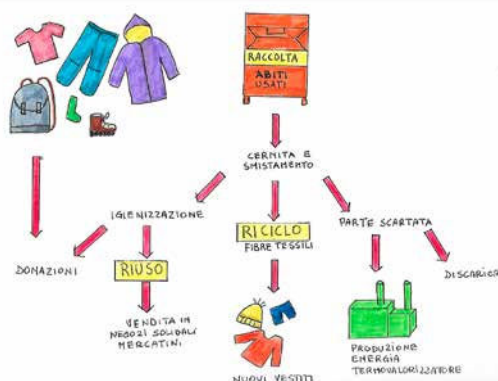
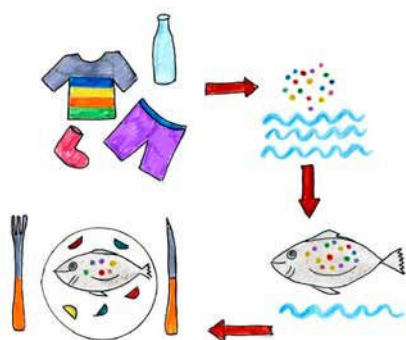
Ma vi siete mai chiesti che costo ha oggi una scelta del genere in termini ambientali e quale impronta lasceremo nel mondo ai nostri figli e nipoti? Nel corso dell'incontro organizzato presso la nostra sede il 20 maggio faremo **un piccolo viaggio nel mondo dell'abbigliamento** con particolare riferimento a quello per l'outdoor per vedere quali sono le più importanti problematiche legate a questa produzione industriale (**consumo di acqua, consumo di suolo, produzione di gas serra, inquinamento delle acque e del suolo, utilizzo di fibre sintetiche**).

Senza trascurare il problema dello smaltimento dei rifiuti tessili, della loro raccolta differenziata (ormai **obbligatoria dal 1 gennaio 2025** in tutti i paesi dell'Unione Europea) e dell'eventuale riciclo.

Infine **cercheremo di indicare alcune possibili soluzioni** che tutti noi potremo adottare per ridurre almeno in parte l'impatto ambientale delle nostre scelte e rendere i nostri acquisti più consapevoli e sostenibili.

Arrivederci a presto.

Giovanna Danovaro



Le nostre escursioni

Il nostro programma estivo

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)



maggio

ESCURSIONISMO

Lunghezza del percorso: 13 km

Ore di percorso: 6 ore

Coordinatori logistici: Giorgio Cetti – Cristina Lanata

Descrizione: 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.

**GIO
01**

maggio

CIAPPO DELLE CONCHE GROTTA STRAPATENTE

Itinerario escursionistico (EE): Anello Orco – Chiesa di San Lorenzino – Pendici del M. Cucco – Ciappo delle Conche (350 m) – Vallunga – Boragni – Grotta di Strapatente – Valle di Nava – Orco

Dislivello salita/discesa: 600 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: (escluse le soste) 5 ore

Coordinatori logistici: Franco Magnozzi - Fancesca Fabbrì - Claudio Vanzo

Descrizione: Il percorso si snoda in una delle zone più affascinanti del Finalese. Notevoli sono le emergenze geologiche, per il substrato calcareo caratterizzato dalla Pietra di Finale, geomorfologiche, per i fenomeni carsici di superficie e le numerose grotte (tra cui, quella di Strapatente, che attraverseremo per la sua intera lunghezza), botaniche, con la vegetazione mediterranea e alcune belle fioriture, storiche e preistoriche (chiesa di San Lorenzino e incisioni rupestri del Ciappo delle Conche) e paesaggistiche in senso lato.

**DOM
04**

maggio

NOTTURNA AL PUNTO PANORAMICO DEL FORTE FRATELLO MINORE

Itinerario escursionistico (E): Righi – Osteria delle Baracche - Strada dei forti - Punto panoramico – Cancellone dell'Avvocato – Righi.

Dislivello salita/discesa: 350 m

Lunghezza del percorso: 12 km circa

Ore di percorso: 5 ore

Coordinatori logistici: Rosalba Carpaneto e Giuliano Geloso (TAM)

Note: E' richiesto l'uso della pila frontale

**SAB
03**

maggio

BIASSA – SCHIARA – MONASTEROLI

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

Dislivello salita/discesa: 970 m



DOM
11

maggio

LAGHI DEL GORZENTE (INTERSEZIONALE CAI DI ALBENGA)

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni

SAB
17

maggio

CAMMINO URBANO

Dal porto a Granarolo

Dal simbolo della città fino ai piedi delle mura seicentesche tra promontori scomparsi e santuari legati al mare.

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni

SAB
17

DOM
18 maggio

FORESTE CASENTINO

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni

GIO
22

maggio

FINALE – BORGIO VEREZZI

Gruppo Seniores

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni

SAB
24

maggio

ROCCA LUMAZZAO (mt.1357) E GROTTA DI BOSSEA (TAM)

Itinerario escursionistico (E): Costacalda - Rocca Lumazao (mt.1357)

Dislivello salita/discesa: 450 m

Lunghezza del percorso: 8 km

Ore di percorso: 5 ore

Coordinatori logistici: Rosalba Carpaneto - Giuliano Geloso

Note: Il percorso di visita alla grotta di Bossea è di circa 3 km e si svolge in circa 90/100 minuti: la lunghezza totale della escursione diventa quindi di km. 11.

La temperatura all'interno della grotta è di 9° per cui è necessario un abbigliamento adeguato.

DOM
25

maggio

SENTIERO DELLE GINESTRE ACQUI TERME (Anello)

Itinerario escursionistico (E): Parcheggio piscine Acqui Terme – Borgo Cavatore – Sentiero 531 – Acqui Terme.

Dislivello salita/discesa: 450 m

Lunghezza del percorso: 15 km circa

Ore di percorso: 5 ore

Coordinatori logistici: Massimiliano Oddenino

Note: Bel percorso panoramico che parte dalle piscine termali.

Sentiero che viene denominato “delle ginestre” per la notevole presenza e bella fioritura dell'arbusto che si può ammirare lungo il percorso.

Il sentiero è un anello collinare che si sviluppa tra vigneti, borghi e casali ristrutturati.



SAB
31

maggio

ANELLO DELLE CASCATE DEL PIS DEL PESIO

Itinerario escursionistico (E): Pian delle Gorre – Oasi faunistica - Cascata del Gias della Fontana –Cascate del Pis del Pesio – Cascate del Saut – Pian delle Gorre.

Dislivello salita/discesa: 600 m

Lunghezza del percorso: 10 km

Ore di percorso: 4 ore

Coordinatori logistici: Mariella Parodi - Claudio Vanzo

Descrizione: Ciò che più affascina dell'escursione è lo scorrere delle acque di disgelo e l'imponenza delle numerose cascate. Imponente è il sistema carsico del Pis del Pesio, le cui acque, raccolte sul versante sud del Massiccio del Marguareis orograficamente destinate al Mar Tirreno, si infiltrano nel terreno e sfociano nelle risorgenze del Pis del Pesio e, da qui, attraverso il Tanaro e il Po, raggiungono il Mar Adriatico.

giugno

DOM
01

giugno

MANUTENZIONE SENTIERO RIGANTOCA

LUN
02

giugno

SANTUARIO DELLA MADONNA 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 ca.

Lunghezza del percorso: 11,7 km ca.

Ore di percorso: 4 ore

Coordinatori logistici: Raimondo Tiberi

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

Il ritorno avverrà sul sentiero di andata.

SAB
07

giugno

MANUTENZIONE SENTIERO RIGANTOCA

DOM
08

giugno

RIGANTOCA

Annuale appuntamento con “LA RIGANTOCA”

La Rigantoca – Maratona dell'Antola è una **Marcia non competitiva di 43 km che si sviluppa sul percorso Righi – Monte Antola – Caprile.**

La manifestazione si svolge lungo il seguente percorso: Righi – Pino Soprano – Chiesetta Case Sella – Valico di Monte Bonetto – Assereto – Guado sul rio Assereto – Avosso – Cappelletta di Gorra - Piani – Crosi – Cappelletta della Madonna della Guardia di Pentema - Cappelletta del Colletto – Case del Picchetto – Monte Antola – Caprile.

I dislivelli si possono quantificare in: salita 1900 m – discesa 1200 m.

Il tempo di marcia si può calcolare in circa 13 ore, considerando una media di 3,5 Km/ora.

SAB
14

giugno

STAZZANO – MONTE SPINETO – SENTIERO DELLE FARFALLE E GROTTA DEL BANDITO (VALLE GESSO)

Gruppo Seniores

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni

DOM
15

giugno

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 m

Lunghezza del percorso: 15 km

Ore di percorso: 5,5 ore

Coordinatori logistici: Giorgio Cetti – Cristina Lanata

Descrizione: 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.

SAB
21

giugno

VENDERSI - PIANI DI SAN LORENZO –

MONTE GIAROLO (1473 m) – VENDERSI

Itinerario escursionistico (E): Parcheggio di Vendersi – Rifugio escursionistico “Piani di San Lorenzo” (1101 m) - Monte Giarolo (1473 m) – Sentiero n. 210 e rientro a Vendersi.

Dislivello salita/discesa: 748 m

Lunghezza del percorso: 10,7 km

Ore di percorso: 4 ore

Coordinatori logistici: Tiberi Raimondo

Note: Il rifugio ai “Piani di San Lorenzo” è di proprietà della Associazione Pietra Verde dal 2015.

E' ubicato in una vasta area pianeggiante composta da terrazzamenti una volta coltivati ed è totalmente circondato da stupende faggete e abetaie che lo rendono luogo incantevole.

DOM
22

giugno

VAL BORBERA – PERTUSO – CROCE DEGLI ALPINI

Itinerario escursionistico (EE)

Dislivello salita/discesa: 750 m

Lunghezza del percorso: 15 km

Ore di percorso: 6 ore

Coordinatori logistici: Francesca Fabbri – Franco Magnozzi

Note: il “Sentiero Serena Alessandro” percorre integralmente il Costone della Ripa, scavalcandone tutte le cime. E’ una escursione lunga ed impegnativa, in ambiente molto selvaggio.

Il tratto fino al monte Cravesana è riservato ad escursionisti esperti per la presenza di numerosi passaggi esposti su roccia, alcuni attrezzati con corde fisse e passerelle in legno.

Magnifico panorama sulla Val Borbera e sui monti che la circondano.

L’escursione viene condotta con la partecipazione del Comitato Scientifico Sezionale.

MAR
24

giugno

SENTIERO DEI FIAMMINGHI

Gruppo Seniores

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni

MAR
24

giugno

BOSCO DELL’ALEVE’ (VAL VARAITA)

Itinerario escursionistico (E): Castello di Pontechianale – Lac Sec – Lac e Rifugio Bagnour – Pian Meyer - Grange Gheit – Castello di Pontechianale.

Dislivello salita/discesa: 680 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Ore di percorso: 4,5 ore

Coordinatori logistici: Mariella Parodi - Claudio Vanzo

Note: Il bosco dell’Alevè è la più grande distesa di pini cembri dell’arco alpino e ricopre buona parte del versante sudorientale del Monviso in un’area compresa nei comuni di Casteldelfino, Pontechianale e Sampeyre.

Al centro del bosco si collocano due piccoli laghi: il Lago Secco a 1890 m, che con il tempo si sta sempre più arricchendo di acque, e il Lago Bagnour a 2017 m che, al contrario, si sta trasformando in torbiera. Entrambi ospitano un piccolo crostaceo, una specie di gamberetto, che sembra sia esclusivo di questa zona.

SAB
28

giugno

LAGHI DI FREMAMORTA (Valle Gesso)

Itinerario escursionistico (E): Gias delle Mosche (1591 m) – Attraversamento torrente Gesso - Incrocio con mulattiera proveniente da Terme di Valdieri - Conca del lago sottano di Fremamorta (2359 m) – Lago mediano di Fremamorta (2380 m) – Bivacco Guiglia (2415 m) – Lago superiore di Fremamorta (2371 m) - Discesa su Piano della Casa (1743 m) - Gias delle mosche (1591 m)..

Dislivello salita/discesa: 900 m

Lunghezza del percorso: 14 km

Ore di percorso: 5,5 ore

Coordinatori logistici: Mariella Parodi – Cristina Lanata

Note: I quattro Laghi di Fremamorta sono conseguenza della escavazione glaciale.

Un fantastico itinerario ad anello per scoprire alcuni tra i più belli laghi alpini della selvaggia valle Gesso. Una vera e propria balconata rocciosa da cui godersi da una parte lo spettacolo degli specchi d’acqua e dall’altra del massiccio dell’Argentera con l’inaccessibile Corno Stella.

luglio

GIO
03

DOM
06

luglio

VAL D’AYAS

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni

DOM
06

luglio

ESTOUL – LAGHI PALASINA (VAL D’AYAS)

Itinerario escursionistico (E): Estoul (1800 m) – Sentiero 5 sino a Palasina - Sentiero 4/105 – Lago della Battaglia (2487 m) – Lago Bringuiez (2519 m) – Lago Coluiou 8 (2605 m) – Lago Lungo (2632 m).

Dislivello salita/discesa: 1000 m

Lunghezza del percorso: 14 km

Ore di percorso: 6 ore

Coordinatori logistici: Cetti Gorgio – Mauro Bellucci

Descrizione/Note: I laghi si trovano in una conca erbosa sotto il Corno Bussola e la punta Palasina, ad una quota compresa tra i 2487 metri del lago della Battaglia e del lago Verde ed i 2632 metri del lago Lungo.

A quote intermedie si trovano il lac de Potcha (2518 m), il lago Bringuiez (2519 m) ed il lago Coliou (2605 m).



I Laghi di Palasina, collocati a vari livelli in un ambiente naturale di rara bellezza della Valle d'Ayas, rappresentano uno dei più importanti elementi di origine glaciale del gruppo del Monte Rosa.

SAB 12 | **SAB 19** **luglio**

SETTIMANA IN ALTO ADIGE (VALLE AURINA)

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni

SAB 12 **luglio**

BIVACCO BARBERO - ENTRACQUE

Itinerario escursionistico (E): ponte della Vagliotta (1090 m) - faggeta di Vittorio Emanuele II - Gias della Vagliotta Inferiore (1581 m) - Capanna Sociale Barbero (1670 m.).

Dislivello salita/discesa: 650 m

Lunghezza del percorso: 10 km

Ore di percorso: 6 ore

Coordinatore logistico: Claudio Vanzo - Cesare Gori Savellini

Descrizione/Note: bellissima escursione in un vallone poco conosciuto delle Marittime, in ambiente prettamente alpino nonostante la quota modesta.

Il percorso si svolge dapprima in una splendida faggeta, poi si risale il torrente tra numerose pozze e cascatelle sino ad arrivare ad un alpeggio in una ampia conca erbosa (possibile acquistare formaggi); da lì in circa 20 minuti si raggiunge l'evidente capanna sociale Barbero in posizione dominante la media valle Gesso, ai piedi dell'imponente parete nord dell'Asta Sottana.

Ritorno per l'itinerario di salita.

SAB 20 **luglio**

FORTI ORIENTALI COLLE DI TENDA

Itinerario escursionistico (E): Chalet Le marmotte (1800 m) - Forte Centrale - Forte Tabourde - Vallon Framoursour - Cime du Bec Roux (2214 m) - Forte di Pepin - Chalet le Marmotte (1800 m).

Dislivello salita/discesa: 600 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 5 ore

Coordinatori logistici: Oddenino Massimiliano

Descrizione/Note: Escursione intorno al Colle di Tenda, con splendide posizioni panoramiche sulla cresta di confine, e con importanti fortificazioni costruite per eventuali invasioni d'Oltalpe a fine Ottocento.

Il Colle di Tenda è un valico alpino posizionato a quota 1871 m che separa le Alpi Liguri dalle Alpi Marittime. Itinerario ad anello panoramico che ci permette di raggiungere i tre forti ad est del Colle di Tenda.

SAB 26 **luglio**

MONTE MONGIOIE

Itinerario escursionistico (EE): Viozene - Pian Rosso

e Rifugio Mongioie - Pian dell'Olio - Bocchin d'Aseo - Mongioie - Bocchin delle Scaglie - Gola delle Scaglie - Rifugio Mongioie - Viozene

Dislivello salita/discesa: 1385 m

Lunghezza del percorso: 14 km

Ore di percorso: 7 ore

Coordinatori logistici: Claudio Vanzo

Descrizione/Note: Bellissima, ma impegnativa ascensione, sia per il dislivello sia per l'aspro percorso con alcuni tratti impervi, in particolare la discesa della Gola delle Scaglie.

Gli aspetti naturalistici spaziano dalla geologia, caratterizzata dalla natura carbonatica delle rocce affioranti che danno alla montagna un aspetto dolomitico (in particolare, sono emblematiche le Rocche del Garbo viste da Viozene e dal Rifugio).

Dalla cima di 2630 m (seconda delle Alpi Liguri dopo il Marguareis), nelle giornate limpide, lo sguardo spazia su tutte le cime dell'arco alpino occidentale fino al Mar Ligure.

SAB 23 **DOM 24** agosto

IL GIRO DELLA GRAN VAUDALA Dalla Val di Rhemes al Nivolet (2612 m) per il Colle Basey (3160 m) ed il Col Rosset (3023 m)

Coordinatori logistici: Patrizia Brignone - Mauro Bellucci

Descrizione/Note: Escursione circolare che si svolge tutta ad alta quota, all'ombra dei ghiacciai della Valsavarenche e della Val di Rhemes nel Parco Nazionale del Gran Paradiso.

Il programma dettagliato verrà redatto in tempi opportuni

agosto

SAB 02 agosto

PARCO DELL'AVIC – CHAMPORCHER (Valle d'Aosta)

Itinerario escursionistico (E): Chateau di Champorcher (1850 m) – Vallone di Dondena - Alpe Gran Cort (1944 m) – Alpeggio Muffè (2076 m) - Rifugio Barbustel (2200 m) – Col de la Croix (2287 m) – Lago Bianco (2300 m) - Gran Lago (2492 m).

Dislivello salita/discesa: 1050 m

Lunghezza del percorso: 15 km

Ore di percorso: 6 ore

Coordinatori logistici: Giorgio Cetti

Descrizione/Note: Il Parco naturale Mont Avic è un'area protetta di grande interesse naturalistico che racchiude paesaggi molto suggestivi e ambienti modificati solo marginalmente dall'uomo, con limitate attività agropastorali e lontano dal turismo di massa.

Istituito nel 1989, il Parco naturale Mont Avic è il primo parco naturale regionale della Valle d'Aosta e la sua area protetta confina con quella del Parco nazionale Gran Paradiso.

Il parco è stato dichiarato Sito di importanza comunitaria e zona di protezione speciale nell'ambito di Natura 2000, la rete ecologica che salvaguarda la biodiversità in Europa.



VEN 15 **DOM 17** agosto

VALLE DELL'UBAYE Weekend lungo con gli amici del Club Alpino Francese Crau Alpilles

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni



mag | ago

DOM
04

maggio

MONTI DI GENOVA**In punta di pedali nella storia di Genova**

Tour delle fortificazioni poste a difesa della nostra Repubblica

Diff. MC/BC OC**Sviluppo** 43 Km**Dislivello** 1400 m**Direttori di gita:** Acanfora – GalloVEN DOM
16 18

maggio

**APPENNINO CENTRALE UMBRO -
VALNERINA****Lungo l'antica ferrovia alpina nel cuore verde d'Italia**

Da Spoleto a Terni passando per la cascata delle Marmore

Diff. TC/TC**Sviluppo** 55 Km**Dislivello** 500 m**Direttori di gita:** Acanfora – CadedduDOM
25

maggio

**APPENNINO TOSCO EMILIANO -
LIGURE, VALTARO****Alta Valtaro**

Santa Maria del Taro: le vie dell'acqua

Diff. MC/BC**Sviluppo** 30 Km**Dislivello** 1000 m**Direttori di gita:** Acanfora – Alinovi – BonominiSAB
31

maggio

ALPI LIGURI - MASSICCIO DEL BEIGUA**Sprofondo blu**

Un bel tratto di AVML e poi giù fino al mare

Diff. BC/OC**Sviluppo** 50 Km**Dislivello** 1200 m**Direttori di gita:** Macciò - FuscoSAB
07

giugno

ALPI LIGURI - VAL TANARO**Ormea: non solo lasagnette**

Ormea Bocchino Semola

Diff. MC/MC**Sviluppo** 28 Km**Dislivello** 1000 m**Direttori di gita:** Macciò – VigliettiSAB
21

giugno

ALPI LIGURI - LANGA CEBANA**La via della lavanda**

Un angolo di Provenza in Piemonte

Diff. MC/MC**Sviluppo** 25 Km**Dislivello** 500 m**Direttori di gita:** Acanfora – PolitanòSAB
28DOM
29

giugno

VALTREBBIA E BORBERA**Sulla montagna dei Genovesi**

L'Antola e le sue fioriture di narcisi

Diff. MC/BC**Sviluppo** 30 Km**Dislivello** 1000 m**Direttori di gita:** Acanfora – LandeschiDOM
06

luglio

ALPI LIGURI - PENNAVAIRE**Sempre fischia il vento**

Omaggio a Cascione che scrisse la famosa canzone partigiana

Diff. MC/MC**Sviluppo** 35 Km**Dislivello** 1300 m**Direttori di gita:** Acanfora – Politanò

GIO
10

luglio

LA NOTTE DEI RATTI PENUGHI

Notturna: la luna del cervo vista dal forte Fratello Minore

Diff. MC/BC

Sviluppo 20 Km

Dislivello 500 m

Direttori di gita: Acanfora – Politanò

VEN
18DOM
20

luglio

ALPI COZIE VALLE DELLA DURANCE

Montagne di guerra e di pace: Monginevro

Di nuovo a Monginevro per visitare altre fortificazioni con gli amici del CAF

Diff. MC/BC

Sviluppo Vari

Dislivello Vari

Direttori di gita: Acanfora – Dejean – Villa

SAB
02

agosto

ALPI LIGURI - VALLE PESIO

Casino del Cars

Salita tra boschi di castagno per andare "a caccia" di tornantini

Diff. BC/OC

Sviluppo 25 Km

Dislivello 1300 m

Direttori di gita: Macciò – Fusco

DOM
17

agosto

VALLI STURA/MAIRA

All'ombra della Rocca La Meja

L'altopiano della Gardetta

Diff. MC/MC

Sviluppo 30 Km

Dislivello 500 m

Direttori di gita: Acanfora – Oddenino

GIO
28SAB
30

agosto

VALLI ROJA E VERMENAGNA

La via del sale e la Baisse d'Ourne

Una classica del cicloescursionismo italiano e francese

Diff. MC -BC/OC

Sviluppo Vari

Dislivello Vari

Direttori di gita: Acanfora – Dejean – Villa



CAI FAMILY

DOM
18

maggio

PRA' RIONDO, NEL PARCO DEL BEIGUA

Nel cuore del Parco del Beigua, Prà Riondo è centro di snodo importante per i sentieri che compongono l'Alta Via dei Monti Liguri. E' presente un'area picnic che si estende poco oltre il rifugio. Di fronte al rifugio camminando per qualche centinaio di metri si arriva ad un bellissimo punto panoramico o in alternativa si può arrivare, in circa mezz'ora, al Monte Sciguelo.

La giornata si concluderà con grigliata finale.

SAB
31

maggio

Week-end al Rifugio Gardetta in Val Maira con attività ludico didattiche.

Il programma delle gite verrà dettagliato con la locandina

Ci rivediamo a settembre alla ripresa dell'anno scolastico.



mag | lug

DOM
11

maggio

ANELLO DELLA BISALTA e BRIC COSTA ROSSA

Il classico anello parte dall'area attrezzata di Meschie (1090) prima su carrareccia e boschi fino alla Sella Morteis (1470). Da lì il sentiero H9 risale il pendio erboso fino al Gias del Pravinè Soprano (1586m).

Si continua a seguire il sentiero fino all'evidente pietraia dove numerose tacche rosse e bianche guidano alla cima sud della Bisalta (2231) e la sua evidente croce di vetta. Infine si percorre, con un po' di saliscendi, la facile cresta che conduce al Bric Costa Rossa (2404).

Per scendere si prende il sentiero segnato con tacche gialle fino al Gias Pravinè, e quindi si ritorna a Meschie.

Dislivello: 1400 m**Difficoltà:** EE**Coordinatori logistici:** Stefano AluffoSAB
31

maggio

MONTE MUCRONE PER IL SENTIERO
ATTREZZATO DEL LIMBO

L'itinerario porta in maniera diretta alla vetta del monte Mucrone. Si parte dal Santuario di Oropa (1200) con una comoda carrareccia con segnavia D11 che attraversa una faggeta e poi si inerpica più ripido verso il Lago delle Bose. Aggirato il laghetto si sale al Colle del Limbo (2072). Da qui, seguendo i bollini rossi si procede a mezza costa inizialmente lungo il sentiero delle Traversagne, che si abbandona dopo poche decine di metri per svoltare a destra verso la parete da cui parte il "Sentiero attrezzato del Limbo" (quota 2135).

Con l'aiuto di corde fisse e catene si risale il tratto di maggiore impegno che copre un dislivello di non più di 150 metri, poi la pendenza si riduce in prossimità della croce del Mucrone (2305) ed infine alla vetta (2335).

Per la discesa si percorre il sentiero che scende a Nord dalla vetta, passa dalla Bocchetta del Lago (2026), lambisce il Lago del Mucrone e torna infine al Santuario da dove si era partiti.

Dislivello: 1150 m**Difficoltà:** EE (tratto con corde e catene)**Coordinatori logistici:** Stefano AluffoSAB
14DOM
15

giugno

PUNTA MARGUAREIS E PUNTA EMMA PER IL
SENTIERO SORDELLA E CANALE DEI TORINESI

L'uscita si svilupperà in due giorni:

GIORNO 1

Si parte da Carnino Superiore (1384), si risale fino al Passo delle Mastrelle (2023), poi sempre per sentiero si supera il Passo della Croce (2146) dal quale si risale leggermente fino alla CAPANNA SARACCO VOLANTE (2220) dove trascorreremo la notte.

Dislivello: 850 m**Difficoltà:** E

GIORNO 2

Si parte dalla Capanna Saracco Volante (dove lasceremo i pesi che non ci serviranno per l'escursione) in direzione Nord fino al Colle del Pas (2342). Dal passo si perde un po' di quota fino a raggiungere il Lago Ratafuloria dove si abbandona il sentiero che raggiunge il Rifugio Mondovì e si risale l'evidente canale a Ovest che risale fino a Porta Marguareis (2275). A questo punto si ridiscende il vallone del Marguareis per evidente sentiero fino alla pietraia che conduce all'attacco del Canale dei Torinesi che si risale con un breve ma ripido sentiero attrezzato con cavo, corde e scalini (Indispensabili Casco, imbrago e kit ferrata) che conduce nei pressi del colle dei Torinesi (2440) dal quale si raggiunge, infine, la vetta del Marguareis (2651).

Si scende poi di nuovo al colle dei Torinesi ma questa volta si prosegue verso il Colle Palù (2485) dal quale si sale per breve e facile cresta alla Punta Emma (2529). A questo punto non rimane che tornare alla Capanna Saracco Volante a recuperare ciò che si è lasciato e ridiscendere alle auto a Carnino Superiore.

Dislivello: 900 m**Difficoltà:** EE/EEA**Coordinatori logistici:** Stefano AluffoSAB
05

luglio

ROCCA LA MEJA, BECCO GRANDE E BECCO NERO

L'escursione parte dal Colle di Varcavera (2416) da dove si segue la sterrata che porta al Colle d'Ancocchia (2533) fra stupende distese prative. In corrispondenza del Lago della Meja si abbandona la sterrata per seguire una traccia che punta al conoide di sfasciumi alla base delle pareti della Meja. Superato un passaggio un poco esposto e con roccia unta, con l'ausilio delle mani inizia l'ampio e semplice cengione terminato il quale si giunge in breve



alla base dell'evidente e ripido canale (Prestare attenzione agli sfasciumi: indispensabile il casco) che porta in cresta e quindi in vetta (2831).

Si scende poi per la via di salita fino al Colletto della Meja da dove, su traccia esile in ambiente roccioso si raggiunge la vetta del Becco Grande (2775).

Per conquistare anche il Becco Nero, bisogna scendere fino al Lago della Meja e da questo seguire un'evidente traccia per risalire il pendio di grossi sfasciumi. Una volta raggiunta la cresta si punta all'Osservatorio posto in prossimità della vetta del Becco Nero (2629) dalla quale si torna infine al Colle dell'Ancocchia e poi alle auto.

Dislivello: 1050 m

Difficoltà: EE/F

Coordinatori logistici: Mariella Alberti - Stefano Aluffo

VEN 25 **SAB 26** **DOM 27** **luglio**

AGUILLE DE LA GRAND SASSIERE

L'Aguille De La Grand Sassièr, coi suoi 3747 metri, è la vetta delle Alpi più alta raggiungibile con un percorso escursionistico. Visto il lungo viaggio in auto che serve per arrivare (circa 5 ore) si è deciso di spalmare l'uscita su 3 giorni. Si possono metter le tende vicino al parcheggio da dove parte l'escursione. **Chi fosse interessato a partecipare a non fosse attrezzato per il pernottamento in tenda potrà trovare alloggio in zona autonomamente**

GIORNO 1

Partenza al mattino da Genova con auto proprie, nel pomeriggio escursione da Tignes all'arco naturale dell'Aguille Perceè (2778). Dopo le 19 arrivo al parcheggio della diga di Le Saut e montaggio delle tende.

Dislivello: 600 m

Difficoltà: E

GIORNO 2

Si raggiunge la diga di Le Saut da dove parte l'escursione. Il sentiero parte perpendicolare alla strada e conduce ripidamente al costone della Grande Sassièr che si segue integralmente fino ad una larga depressione a quota 3100. Da qui si percorre la parte superiore del crestone fra roccette, sempre su sentiero ben marcato, fino a raggiungere la cresta Ovest che si segue, sempre su sentiero, per raggiungere direttamente la vetta con un ultimo tratto molto ripido e sfasciumoso.

Ritorno per la stessa via.

Chi lo desidera può tornare direttamente a Genova, altrimenti si pernotta di nuovo in tenda.

Dislivello: 1450 m

Difficoltà: EE

GIORNO 3

Rientro a Genova.

Coordinatori logistici: Francesca Dini - Stefano Aluffo.

DOM
04

maggio

ANELLO MONTE TREGGIN

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

Difficoltà: E

Lunghezza: 12 Km

Dislivello: 720 m

Tempo indicativo: 5h

Referente Organizzazione: Denise Dozza

DOM
13

luglio

MONTE ANTOLA

Itinerario: Casa del Romano – Osservatorio Astronomico – Passo delle Tre Croci – Passo Cattivo – Sella Est – Monte Antola

Difficoltà: E

Lunghezza: 12 Km

Dislivello: 300 m

Tempo indicativo: 4 h

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

Lunghezza: 9.5 Km

Dislivello: 580 m

Tempo indicativo: 4.30 h

Referente Organizzazione: Marta Callegari

SAB
26

luglio

MONTE MONDOLÈ

Itinerario: Artesina – Colletto – Balma – Rocche Giardina – Lago Artificiale (Pozzo) – Monte Mondolè – Balma – Rocche Giardina – Artesina

Difficoltà: E

Lunghezza: 13 Km

Dislivello: 983 m

Tempo indicativo: 6 h

Referente Organizzazione: Matteo Spanu

SAB
14

giugno

ANELLO DI PORTOFINO

Itinerario: Portofino Vetta – Gaixella – Pietre Strette – Felciara – Bocche di San Lorenzo – Pietre Strette – Sella Toca – Semaforo Nuovo – Sella Toca – Sella Porcile – Paradiso – Gaixella – Portofino Vetta

Difficoltà: E

Lunghezza: 8,3 Km

Dislivello: 460 m

Tempo indicativo: 5h

Referente Organizzazione: Matteo Spanu

DOM
10

agosto

ANELLO DEL BRUGNETO

Itinerario: Diga del Brugno – Rio Spave – Località Fontanasse – Diga del Brugno

Difficoltà: E

Lunghezza: 14 km

Dislivello: 600 m

Tempo indicativo: 5/6 h

Referente Organizzazione: Denise Dozza

SAB
28

giugno

SENTIERO DEI CASTELLANI (VOBBIA)

Itinerario: Località Torre – località Poggetto – Rio Ronchetti – Castello della Pietra

Difficoltà: E

Lunghezza: 10 Km

Dislivello: 150 m

Tempo indicativo: 4h

Referente Organizzazione: Stefano Barattini

SAB
23

agosto

ANELLO DEI SENTIERI NAPOLEONICI (PARCO DEL BEIGUA)

Itinerario: Pian di Stella – Bric Veciri – Monte Ermetta – Monte Cavalli – Pian di Stella

Difficoltà: E

Lunghezza: 9 km

Dislivello: 300 m

Tempo indicativo: 4 h

Referente Organizzazione: Stefano Barattini.

SAB
10

maggio

ARRAMPICATA

VAL PENNAVAIRE, Albenga (SV)

Coord. logistici: Serena Pruzzo, Silvia Parodi

Descrizione: falesia di monotiri

Note: uscita adatta a tutti, consigliata a chi vuole partecipare alle successive uscite su vie lunghe di più tiri

DOM
25

maggio

ARRAMPICATA

ALBARD, Monte Coudrey, Valle d'Aosta (AO)

Coord. logistici: Ivano Righi, Silvia Carlarino

Descrizione: vie di più tiri di diverso livello

Note: cordate preformate

SAB
31

maggio

DOM
01

giugno

ALPINISMO | CANALE DI NEVE

PUNTA SAVINA, Alpi Marittime, Valle Gesso (CN)

Coord. logistici: Giovanni Caviglia, Paolo Sessi

Descrizione: Canalone N/NO, salita che richiede discreta esperienza alpinistica

DOM
08

giugno

RIGANTOCA

SAB
14DOM
15

giugno

ALPINISMO | SALITA CLASSICA AD UN 4.000
LEVANNA ORIENTALE, Alpi Grazie, Piemonte (TO)

Coord. logistici: Giovanni Caviglia, Luca Dallari

Descrizione: via normale da Forni, salita su neve/misto roccia

DOM
06

luglio

ALPINISMO | 4.000

CORNO NERO, Massiccio del Monte Rosa

Coord. logistici: Alessio Fornasiero, Luca Dallari

Descrizione: alpinismo classico in quota, difficoltà PD+

Note: uscita subordinata alla partecipazione ad uscite preparatorie

SAB
20

luglio

ARRAMPICATA

RIFUGIO FAUNIERA, Lou Pervoulet, Valle Grana (CN)

Coord. logistici: Guido Costigliolo, Silvia Parodi

Descrizione: vie di più tiri di diverso livello

Note: livello minimo richiesto 5° - cordate preformate

SAB
30DOM
31

agosto

ARRAMPICATA

RIFUGIO BOZANO, Corno Stella, Alpi Marittime (CN)

Coord. logistici: Ivano Righi, Luca Dallari

Descrizione: vie di più tiri non adatte a principianti

Note: livello minimo richiesto da primo 5c, cordate preformate





TESSERAMENTO
2025



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