

I LUPI DI SAMPIERDARENA

Bollettino quadrimestrale della Sezione di Sampierdarena



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

MAGGIO - AGOSTO | 2022 n. **1**



Avanti tutta!

PRESENTAZIONE SEZIONE E
SALUTO DEL PRESIDENTE

I gruppi

GRUPPI E ATTIVITÀ
DELLA SEZIONE

Le nostre gite

TUTTE LE ESCURSIONI PER I
PROSSIMI QUATTRO MESI

Avanti tutta!



Eccoci al primo giro di boa. Sono trascorsi i primi quattro mesi del 2022, che ci hanno visti impegnati nel proporre, oltre alle nostre attività istituzionali, altre a carattere socio-educativo e culturale ai nostri soci e alla cittadinanza tutta.

Voglio iniziare questa breve introduzione, richiamando all'attenzione l'**Assemblea annuale dei soci** che si è svolta il 29 marzo 2022. L'assemblea ha rappresentato lo spartiacque fra le passate stagioni adombrate dalla pandemia, ed una nuova volontà di essere protagonisti. Il rinnovato Consiglio Direttivo, a maggioranza femminile, contribuirà in maniera determinante a perseguire gli obiettivi che la sezione si darà, a partire da una serie di iniziative, avviate nel primo quadrimestre del 2022, che vedranno la conclusione entro la prossima estate.

Continua la collaborazione della nostra sezione con il **Club Amici del Cinema** a cui si aggiunge la sezione **CAI di Bolzaneto**, concretizzata nell'organizzazione di una rassegna cinematografica dal titolo "**Sempre più in alto**" con la proiezione di cinque film legati a temi della montagna, dell'ambiente e delle culture. I primi due film hanno visto una buona partecipazione di pubblico in sala. Questo ci fa ben sperare per il seguito della rassegna. L'obiettivo che ci siamo dati è la realizzazione a Genova di un festival sulla montagna che comprenda al proprio interno ambiti e proposte culturali diversi.

Il progetto **Cammino Urbano** "figlio della pandemia" patrocinato dal Comune di Genova, Assessorato al Turismo, in collaborazione con l'Associazione Guide Turistiche della Liguria - Genova, è l'esempio di come si possano trasformare in occasioni positive, eventi contraddistinti da imposizioni che limitano la libertà di muoversi. Il camminare in città si è trasformato in un nuovo modo di viverla, lontano dai circuiti più noti, coniugando l'attività sportiva, l'architettura e l'arte, con la voglia di scoprire angoli nascosti e poco conosciuti. La prima uscita del 23 aprile ha visto l'adesione di numerose persone, molte delle quali non soci, che hanno apprezzato l'iniziativa di unire il camminare con l'approfondimento culturale. La scoperta di angoli sconosciuti, il racconto della storia della nostra città, hanno entusiasmato tutti.

Gli Alpinisti del **GAMS (Gruppo Alta Montagna Sampierdarena)**, hanno appena concluso con grande soddisfazione la "**stagione glaciale**" e non solo. I nostri intrepidi alpinisti, nonostante la stagione invernale non sia stata degna di questo nome, hanno scovato colate di ghiaccio su cui cimentarsi. Un nuovo programma di avvincenti salite li attende.



Una nota particolare va all'attività che la sezione svolge in collaborazione con le scuole del quartiere. Il progetto realizzato con l'I.C. Barabino ci ha portato "sulle tracce del lupo" nostro caro amico. Con alcune classi abbiamo visitato il **Centro Uomini e Lupi** di Entracque che ha suscitato grande entusiasmo tra i ragazzi, riservando un po' di paura per i più piccoli. L'impegno che mettiamo in questa attività ci fa ben sperare. Ci auguriamo che possa portare nuova linfa al gruppo dell'**Alpinismo Giovanile**, attività che da sempre avvicina i giovani alla passione per le montagne.

La **Scuola di Escursionismo "Pino Lorusso"** è sempre al lavoro. Dopo aver portato a termine il primo corso di Escursionismo Base, i cui allievi si sono inseriti a pieno titolo nelle attività di escursionismo della sezione, proporrà a breve un nuovo corso monografico sulla meteorologia. Continua la spinta propositiva della Scuola di Escursionismo nel proporre nuove iniziative ai soci "vecchi" e neoiscritti.

Altra importante notizia è rappresentata dalla **nascita di due nuove attività**: il **Comitato Scientifico Sezionale**, con l'obiettivo di organizzare serate di divulgazione scientifica, accompagnate da uscite sul terreno, e il **Gruppo Ciclo CAI Sampierdarena** che coniuga il giusto mix di natura, impegno fisico, relax e tecnica nel rispetto dell'ambiente.

Infine, la nostra sezione, nell'attesa di poter fruire pienamente del territorio che circonda la nostra città, organizza la manifestazione "**Aspettando la Rigantoca**" che si svolgerà il 12 giugno 2022, come da tradizione la seconda domenica di giugno.

Concludo questo scritto con la certezza che la Sezione di Sampierdarena ha imboccato il sentiero giusto per uscire dalla crisi che abbiamo vissuto negli ultimi due anni. Tutto ciò si concretizzerà esclusivamente grazie all'impegno che riusciremo a mettere nelle nostre azioni, piccole o grandi che siano, non dimenticandoci che alla base di tutto ci dovrà essere il piacere di raggiungere insieme la vetta.

Sempre più in alto!

Il presidente

Diego Leofante

SOMMARIO

L'editoriale	p. 2
Camminurbano	p. 4
La montagna al cinema	p. 5
Scienza e conoscenza	p. 6
Corso di meteorologia	p. 7
Gruppi ed attività della Sezione	p. 9
Le nostre gite	p. 12
La Rigantoca	p. 19

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.com
facebook cai sampierdarena

Coordinamento editoriale

Giorgio Cetti, Claudio Vanzo

Progetto grafico

Sinergicadesign.it

Hanno collaborato

Mauro Bellucci
Italo Lini
Luca Dallari
Francesca Fabbri

Camminurbano



Tre diversi “tour a piedi” attraverso le creuze di Genova

Questo progetto è anche un po’ il risultato di circostanze sfavorevoli: il Covid 19 inizialmente e poi la zona rossa dovuta alla peste suina hanno portato a cercare altre vie, il CAI di Sampierdarena ha deciso di offrire ai suoi soci e alla cittadinanza **percorsi alla riscoperta della nostra città**. Quante volte sarà capitato passando accanto a un palazzo, una chiesa sia nel centro storico che in altre zone cittadine con l’occhio distratto dalla vorticosa quotidianità, di domandarsi cosa ci sarà dentro, magari ripromettendosi di indagare la prossima volta.

Il CAI di Sampierdarena, in sinergia con l’Assessorato al Turismo del Comune di Genova e l’AGTL associazione Guide Turistiche di Genova, ha preferito orientarsi su un **“escursionismo di scopo”** proponendo **dei cammini sulle vecchie crêuze dal mare ai monti**.

Genova che sale e che scende, questo i genovesi lo sanno da sempre e per muoversi hanno dovuto salire, arrampicarsi a piedi o con i muli per spostarsi dalla loro città uscendo dall’intrico dei caruggi. Ancora oggi si resta affascinati e imprigionati dall’abbraccio stretto dei vicoli brulicanti di profumi, odori, sapori, razze e colori, come allora allontanarsi dalla città è già quasi un viaggio che continua salendo lungo le strade degli uomini e delle merci. Il filo rosso che idealmente unisce i tracciati proposti è il porto e le antiche vie commerciali che permettevano alle merci di

muoversi da o verso esso, **un viaggio reale e immaginario sulle tracce di una Genova romana, medioevale e rinascimentale che giunge fino a noi e ancora stupisce**.

Sono stati individuati tre cammini denominati: **Via dell’Est** (già effettuata il 23 aprile), **Via del Nord** e **Via dell’Ovest**. La data e la descrizione di ciascun percorso sono riportate nell’elenco “gite escursionismo”.

Gli itinerari saranno effettuati con l’ausilio di guide turistiche professioniste e avranno la durata di mezza giornata, la partenza avverrà sempre da Palazzo San Giorgio, luogo simbolo dell’anima commerciale di Genova.

Modalità di partecipazione

Per motivi logistici / organizzativi la partecipazione ai singoli cammini è riservata a gruppi di **massimo 25 persone**.

È necessaria la prenotazione da effettuarsi via e-mail all’indirizzo: **sampierdarena@cai.it** Nella mail di prenotazione, indicare un contatto telefonico a cui rivolgersi in caso di cambio programma dovuto a condizioni meteo avverse, o altre cause indipendenti dalla volontà degli organizzatori.



La montagna al cinema

Cinque film che raccontano la montagna e i suoi protagonisti

Continua la collaborazione della sezione di Sampierdarena con il Club Amici del Cinema iniziata nel 2017 con la prima edizione di "Urban trekking", percorso tra natura e cultura sulle alture di Sampierdarena e la seconda edizione del 16 ottobre 2021 in occasione dei 30 anni del Missing Film Festival con la finalità di fare rete tra le Associazioni di Sampierdarena e far conoscere il nostro territorio alla cittadinanza.

La nuova iniziativa è partita il 6 Aprile 2022 con una rassegna di 5 film legati a temi della montagna, dell'ambiente e delle culture, in collaborazione con la sezione CAI di Bolzaneto.

Non poteva mancare come film d'inizio della rassegna Italia K2 - Riprese di Mario Fantin, edizione del 1954 restaurato nel 2021 dalla Cineteca di Bologna in collaborazione con Centro di Cinematografia e Cineteca del Club Alpino Italiano.

Il 13 Aprile è stato proiettato **The Alpinist - uno spirito libero**, che racconta le imprese e la fine del giovanissimo alpinista free solist Marc-André Leclerc.

Il 4 Maggio **Naked Mountain**: Oltre un secolo fa, nel 1895, Albert Frederick Mummery tentò di scalare il Nanga Parbat. La prima salita fu fatta da Hermann Buhl nel 1953. Alex Txikon, insieme ad Ali Sadpara e Simone Moro, è riuscito a raggiungere la cima del Nanga Parbat nel 2016, in inverno, segnando una pietra miliare nella storia dell'alpinismo. Il titolo del film rimanda al significato del termine urdu "Nanga Parbat", ovvero la montagna nuda.

Il 25 Maggio **Ritratti - Mario Rigoni Stern**: Nell'arco di tre giornate Mario Rigoni Stern narra a Marco Paolini la sua vita. La prima giornata, che ci racconta la formazione sentimentale di un bambino cresciuto tra le montagne, è totalmente dedicata al racconto della giovinezza, tra il '38 e il '45, come soldato nella seconda guerra mondiale. La seconda è dedicata al tempo del ritorno e al difficile reinserimento nella vita normale. Si parla anche dell'altopiano di Asiago come luogo emblematico, microcosmo totale, di cui Rigoni Stern è voce e coscienza. Nella terza giornata, rispondendo alle domande di Marco Paolini, Mario Rigoni Stern riflette su questo presente, parla di natura, memoria e responsabilità.

L'8 Giugno, **La casa Rossa**: Robert Peroni, ex esploratore sudtirolese, trent'anni fa si trasferisce in Groenlandia dove vive una popolazione che sembra destinata all'estinzione. Negli anni '70 la Comunità Europea vieta il commercio delle pelli di foca, privando questa civiltà millenaria della sua unica fonte di sostentamento economico: la caccia. Il governo danese risponde esportando modelli economici e turistici occidentali, ma gli Inuit reagiscono passivamente, accettando tutto e aspettando che qualcosa succeda. La conseguenza è un aumento dei tassi di alcolismo, depressione e suicidio. Robert fonda quindi la Casa Rossa, un rifugio che offre lavoro alla gente del posto rimasta senza nulla, perché il futuro di questo luogo appartiene ai giovani e a quelli che vogliono restare: un futuro incerto in un presente di pandemia.








SEMPRE PIÙ IN ALTO
FILM, AMBIENTE E CULTURE

Mercoledì 6 Aprile ore 20,45
ITALIA K2 - RIPRESE DI MARIO FANTIN
di Mario Fantin - Italia, 1954/2021, 60'
Edizione restaurata delle riprese per Italia K2

Mercoledì 13 Aprile ore 20,45
THE ALPINIST - UNO SPIRITO LIBERO
di Peter Mortimer e Nick Rosen con Marc-André Leclerc, Brette Harrington, Alex Honnold, Reinhold Messner, Barry Blanchard
USA, 2021, 92' (v.o. sott. ita)

Mercoledì 4 Maggio ore 20,45
NAKED MOUNTAIN
di Alex Txikon con Alex Txikon, Ali Sadpara, Simone Moro
Spagna, 2020, 70' (v.o. sott. ita)

Mercoledì 25 Maggio ore 20,45
RITRATTI - MARIO RIGONI STERN
di Carlo Mazzacurati con Mario Rigoni Stern e Marco Paolini
Italia, 1999, 55'

Mercoledì 8 Giugno ore 20,45
LA CASA ROSSA
di Francesco Catarinolo con Robert Peroni, Laila Maratse, Ilannguaq Ignatiussen, Salo Kunuk - Italia, Groenlandia, 2020, 82' (v.o. sott. ita)

CLUB AMICI DEL CINEMA | GENOVA
 6 APRILE | 8 GIUGNO 2022

CLUB AMICI DEL CINEMA - APS
 Val C. Rolando, 15 - Genova
 Tel. e Fax 010 413838
www.clubamicidelcinema.it

La proiezione sarà preceduta da una breve presentazione delle attività delle sezioni del CAI

Scienza e conoscenza

Nascita del Comitato Scientifico Sezionale e presentazione dell'attività

Siamo lieti di informarVi che abbiamo un **Comitato Scientifico Sezionale** e che il **professor Enrico Martini**, Socio della nostra Sezione, ha gentilmente accettato di farne parte.

Organizzeremo serate di divulgazione scientifica e, perché no, anche qualche uscita in ambiente.

Inoltre, grazie alla generosa sterminata conoscenza dell'Amico Enrico, invieremo mensilmente dei brevi articoli da lui redatti, corredati da belle foto e volti ad "intrigarci" sui misteri meravigliosi della nostra natura. Sui canali social della Sezione saranno pubblicati tutti gli aggiornamenti e gli stessi verranno anche inviati via mail.

Perché la nostra Natura è meravigliosa e preziosa e solo attraverso la sua conoscenza possiamo apprezzarla e difenderla!

Il prossimo appuntamento online, in collaborazione con l'associazione Pro Natura Genova, è programmato per il giorno **19 maggio alle ore 21**.

Il Prof. Enrico Martini tratterà il tema **Isole Eolie - Paradiso e inferno** "39 vulcani tra attivi e spenti (per fortuna solo 2 in attività), più una mezza dozzina sommersi. Perché una simile concentrazione di centri eruttivi? In corrispondenza delle Eolie l'Africa si insinua sotto l'Europa: il finimondo è nato lì, grazie ad attriti inimmaginabili. Donde paesaggi inusuali, una natura arcigna ma ricca di fiori sgargianti, una posizione al centro del Mediterraneo e una storia antichissima".

Il link per partecipare alla serata si sul sito della sezione <https://caisampierdarena.com/>

Riprendono gli eventi in presenza

Riprenderanno anche gli eventi in presenza, già a partire da **Martedì 17 Maggio, alle ore 21**, in Sezione CAI Sampierdarena, Via B. Agnese 1, in collaborazione con l'associazione Pro Natura Genova, **Claudio Vanzo** terrà la conferenza con proiezione di immagini:

Selvaggio Blu - Trekking estremo lungo il golfo di Orosei

Saranno presenti le Guide Alpine della Società Guide Alpine Finale



Corso di meteorologia

La Scuola di Escursionismo “Pino Lorusso” della Sezione organizza il Corso Monografico di Meteorologia 2022



“MONTAGNE DA VIVERE MONTAGNE DA CONOSCERE Per frequentarle con rispetto e consapevolezza”:

un titolo che vuole essere il motivo conduttore delle attività proposte dalla Scuola Sezionale di Escursionismo “Pino Lorusso” della Sezione di Sampierdarena del Club Alpino Italiano.

La meteorologia influenza inevitabilmente la nostra vita quotidiana e quindi anche le nostre escursioni in montagna: sapere che tempo farà è fondamentale per poter pianificare l’uscita e non ritrovarci, per esempio, inconsapevoli in cresta all’arrivo di un temporale.

Nell’era dell’ “inondazione dell’informazione” come capire il grado di affidabilità dei vari siti che emettono bollettini meteorologici?

La meteorologia è certamente una scienza complessa. Abbiamo chiesto a due alpinisti e previsori ARPAL di raccontarci qualcosa, usando un linguaggio comprensibile per chi non è “del mestiere” ma nel contempo sufficientemente rigoroso. Sarà dunque questa la scommessa di questo corso: divulgare la scienza per renderla comprensibile in modo corretto ai non addetti ai lavori. Per andare in montagna con consapevolezza del meteo che andremo a trovare! Buon corso e buona montagna!

Disposizioni di sicurezza per Covid-19

Durante l’intero periodo del corso verranno adottate tutte le misure previste per prevenire il rischio pandemico da Covid-19, secondo quanto indicato dalle normative e dalle disposizioni CAI.

ISCRIZIONI

Per iscriversi è necessario avere compiuto 18 anni ed essere soci del CAI.

Per chi non fosse socio è possibile iscriversi presso la sez. di Sampierdarena per l’anno 2022.

Le iscrizioni sono aperte a partire da martedì 24 maggio dalle 21 alle 22:30.

La quota di partecipazione al corso è di 15 € per spese organizzative e uso dei materiali collettivi della scuola. La quota non comprende: materiali ed attrezzature personali, spese di viaggio, vitto e alloggio, tesseramento al CAI. Alle destinazioni delle uscite pratiche gli allievi si recheranno con auto proprie.

AL FINE DELL’ISCRIZIONE NECESSITANO:

- essere soci CAI, portare fotocopia della tessera (per chi non fosse socio è inderogabile l’iscrizione al CAI prima della 1-a uscita);
- modulo di iscrizione al corso compilato e regolamento, entrambi sottoscritti;
- una fototessera (anche in formato digitale);
- pagamento: all’iscrizione al corso;

La quota di iscrizione al CAI comprende l’assicurazione per ogni attività sociale.

In conformità con le disposizioni CAI si richiede ad ogni allievo che partecipa al corso di produrre un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica o ludico-motoria, in corso di validità (va bene anche una fotocopia).

REGOLAMENTO

Con l’iscrizione l’allievo si impegna ad osservare le disposizioni impartite dagli Accompagnatori tramite la sottoscrizione del regolamento al momento dell’iscrizione. L’assenza a più del 30% delle lezioni teoriche e al 30% delle uscite pratiche non ci permette di rilasciare l’attestato di partecipazione al corso.

Le uscite eventualmente annullate per maltempo potranno essere recuperate alle date indicate.

Direttore:

Francesca Fabbri

ORGANICO DEL CORSO

Fabrizio Acanfora (AC, ORTAM)
Rosalba Carpaneto (ORTAM)
Francesca Fabbri (AE-EAI, TDA, ORTAM)
Giuliano Geloso (ORTAM)
Franco Magnozzi (ANE, TDA, ORTAM)
Davide Sacchetti (IA e relatore)
Claudio Vanzo (ASE)
Paolo Viglietti (AC)

Stefano Aluffo (collaboratore)
Giorgio Cetti (collaboratore)
Carlo Fusco (collaboratore)
Massimo Giacobbe (collaboratore)
Federico Grasso (collaboratore e relatore)
Giulio Pillepich (collaboratore)

LEGENDA SIGLE

AC	Accompagnatore di ciclo escursionismo
AE	Accompagnatore di escursionismo
ANE	Accompagnatore nazionale di escursionismo
ASE	Accompagnatore sezionale di escursionismo
EAI	AE con specializzazione "in ambiente innevato"
EEA	AE con specializzazione "con attrezzatura"
IA	Istruttore di alpinismo
LPV	Liguria - Piemonte - Valle d'Aosta
ORTAM	Operatore reg. tutela ambiente montano
SVI	Servizio Valanghe Italiano del CAI
TDA	Tecnico del distacco artificiale SVI

LEZIONI TEORICHE

Gio 9 giugno	Come nascono le previsioni del tempo (fisica dell'atmosfera e previsioni)
Mer 15 giugno	Il paradosso del meteo: più la previsione sembra precisa e meno è affidabile. Dove, come informarsi e quali messaggi seguire (allerta meteo e siti affidabili da consultare)
Mer 22 giugno	Serata conclusiva: consegna attestati, test di gradimento, presentazione attività della Sezione - festa finale

USCITA PRATICA

Sab 18 giugno	Dalla teoria alla pratica: cosa dicono i bollettini e cosa vediamo intorno a noi
Sab 25 giugno	Eventuale recupero

Le lezioni teoriche avranno luogo **dalle 20:45 alle 22:45 "on-line"** e, se possibile, presso la Sede del CAI di Sampierdarena.

L'uscita pratica si svolgerà con mezzi propri.



AVVERTENZA

La frequentazione della montagna presenta rischi.

Gli istruttori/accompagnatori adottano tutte le misure precauzionali per muoversi nei vari ambienti con ragionevole sicurezza. Con la loro adesione i partecipanti sono consapevoli che nell'attività è presente un rischio residuo non completamente eliminabile.

Vedi Regolamento del corso.



I nostri gruppi



ESCURSIONISMO

Referenti:

Giorgio Cetti
Giuliano Geloso

L'attività escursionistica è coordinata da una apposita Commissione che cura, altresì, nel periodo invernale, le attività sulla neve (ciaspole). L'obiettivo della Commissione è quello di guidare ed accompagnare in sicurezza le persone, garantendo nel contempo a tutti la possibilità di conoscere al meglio la natura e l'ambiente "montagna". Al riguardo si ricorda che all'interno della predetta Commissione opera anche il gruppo sezionale T.A.M. (Tutela Ambiente Montano) che, oltre difendere l'ambiente montano, ne promuove la conoscenza e la valorizzazione, anche attraverso l'accompagnamento di ragazzi delle Scuole.

Le attività di "escursionismo" prevedono anche la manutenzione di alcuni sentieri dell'Appennino circostante.

Da quest'anno parte un nuovo progetto. "camminourbano", come è stato già presentato, inoltre dopo due anni di stop, dovuti alla pandemia da covid 19, riprenderà la Riganoca, anche se in forma ridotta, a causa dell'infezione da peste suina.



GAMS

Referente:

Luca Dallari

Il Gruppo Alta Montagna Sampierdarena nasce, per iniziativa di alcuni soci della Sezione, nel gennaio 2010, con la finalità di raggruppare un numero crescente di soci che praticano l'attività alpinistica, costituendosi quale gruppo tecnico in seno alla Sezione.

Si impegna a promuovere le attività alpinistiche, valorizzare la scoperta dell'ambiente montano, la cultura alpina e la conoscenza del territorio in cui si svolgono le diverse attività.



STAR 3K

Referente:

Stefano Aluffo

L'idea di formare il gruppo è sorta dalla mente di due soci, nel Luglio 2016, dopo la conquista della vetta del Monte Chersogno, con l'obiettivo di poter condividere e ripetere una esperienza particolarmente gratificante.

L'esigenza di "condivisione" ed il grande amore per la natura ci ha indirizzato ad **esperienze di "due giorni" in tenda o in bivacco**: luoghi più adatti per una relazione amichevole più profonda e partecipata. Anche perché stare insieme sotto le stelle è diventato importante quasi quanto raggiungere le vette dei nostri amati monti.

Durante l'anno vengono organizzate, di norma, tre uscite principali nei mesi di Giugno, Luglio e Settembre alle quali, spesso, ne sono affiancate altre a Maggio e Ottobre, compatibilmente alle condizioni meteorologiche e climatiche.





ALPINISMO GIOVANILE



Referente:
Fiammetta Less

Il **Gruppo Alpinismo Giovanile**, presente in sezione dal lontano 1997, è **costituito da giovani di età dagli 8 ai 18 anni** e dagli accompagnatori. Ha lo scopo di far conoscere la montagna e rispettarne 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 sinergia con i titolari dei diversi settori. Per partecipare è necessario essere iscritti al CAI. Le attività sono riservate ai ragazzi iscritti.



CICLOESCURSIONISMO

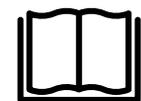


Referenti:
Fabrizio Acanfora
Marco Sessarego

Il Club Alpino Italiano considera la mountain-bike nel senso letterale del termine: "bici da montagna", uno strumento per fare escursionismo. Ecco la necessità di offrire un'alternativa, l'esigenza di proporre un modo diverso di utilizzare la mtb. Il nostro gruppo, con il medesimo spirito che anima da anni ogni attività CAI, intende utilizzare **la mountain-bike come strumento per andare in montagna**, frequentarla e conoscerla, nel pieno rispetto dei luoghi, dell'ambiente e degli altri fruitori, di chi in montagna ci vive e di chi la frequenta per diletto. Vogliamo dar voce a chi è abituato a muoversi in silenzio, a chi ama la sana fatica, a chi non considera l'ambiente montano come un luna-park. Vogliamo difendere la montagna da chi la usa male e da chi la vuole vietare. Ecco chi siamo: la voce di chi ama la montagna e la rispetta, anche in sella ad una bicicletta.



SCUOLA SEZIONALE DI ESCURSIONISMO "PINO LORUSSO"



Referenti:
Direttore della Scuola Franco Magnozzi (ANE-ONV-ORTAM)
Vicedirettrice Francesca Fabbri (AE-EAI-TDA-ORTAM)

La **Scuola Sezionale di Escursionismo "PINO LORUSSO"** è pronta con il nuovo **Corso di meteorologia** in imminente partenza. La meteorologia influenza inevitabilmente la nostra vita quotidiana e quindi anche le nostre escursioni in montagna: sapere che tempo farà è fondamentale per poter pianificare l'uscita e non ritrovarci, per esempio, inconsapevoli in cresta all'arrivo di un temporale. Nell'era dell' "inondazione dell'informazione" come capire il grado di affidabilità dei vari siti che emettono bollettini meteorologici? La meteorologia è certamente una scienza complessa. Abbiamo chiesto a due alpinisti e previsori ARPAL di raccontarci qualcosa, usando un linguaggio comprensibile per chi non è "del mestiere" ma nel contempo sufficientemente rigoroso. Sarà dunque questa la scommessa di questo corso: divulgare la scienza per renderla comprensibile in modo corretto ai non addetti ai lavori. Per andare **Quando? a giugno! Il corso prevede due lezioni teoriche e un'uscita in ambiente: sul volante trovate tutte le informazioni con le date e gli argomenti che tratteremo.**

Un ringraziamento speciale dunque ai nostri **amici alpinisti meteorologi Federico Grasso e Davide Sacchetti** che hanno accettato la scommessa di condividere con noi parte delle loro competenze.

Un'occasione da non perdere: vi aspettiamo.
in montagna con consapevolezza del meteo che andremo a trovare!

COMMISSIONE EVENTI



Tra le altre attività della Sezione non possiamo dimenticare la "Commissione Eventi": Cinema e tanto altro!

La Commissione Eventi della sezione di Sampierdarena sta lavorando alla stesura del programma di attività culturali rivolte ai soci e alla cittadinanza tutta.

I temi che affronteremo saranno molteplici. Al centro, come è naturale che sia, "la montagna". Montagna vista attraverso filmati, conferenze a tema, racconti fatti dagli stessi protagonisti.

E' già in fase di realizzazione la rassegna cinematografica prevista per la prima metà del 2022, fatta in collaborazione con il Club Amici del Cinema di Genova Sampierdarena.

Le nostre gite

Pronti, posti, via! Ecco tutti gli appuntamenti e le escursioni che ci aspettano da maggio a settembre, prepariamo lo zaino e andiamo!

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



ESCURSIONISMO

maggio

SAB
07

maggio

MONTE GRAMMONDO

Itinerario escursionistico (E): Olivetta San Michele - Torrente Bevera - Cima Rovere - Rifugio Patrik Gambino - Passo Tretore 1180 mt - Monte Grammondo (1380 m).

Difficoltà: E

Dislivello salita/discesa: 1.150 m

Lunghezza del percorso: 15,4 km

Coordinatore logistico: Mariella Alberti e Stefano Aluffo

Descrizione: Il monte Grammondo è una montagna delle Alpi Marittime nelle Prealpi di Nizza.

E' noto come il monte delle Peonie, stante la cospicua presenza di questo splendido fiore lungo il percorso, ma particolarmente nei pressi della vetta. Ricco di flora varia (pini di Aleppo, lecci, ginepri ed eriche) rappresenta anche il punto più vicino al mare nell'arco alpino occidentale atto ad ospitare una popolazione stabile di camosci alpini.

DOM
15

maggio

VAL BORECA: GIRO DEL POSTINO

Itinerario escursionistico (E): Partenza da Artana/Ottone - Belnome - Pizzonero - Suzzi - Case Bogli - Artana

Dislivello salita/discesa: 1040 m

Lunghezza del percorso: 17 km

Ore di percorso: 7 ore

Coordinatore logistico: Giorgio Cetti

Descrizione: La Val Boreca (caratteristica Valle tra le provincie di Alessandria Pavia, Piacenza e Genova) è formata dal Torrente Boreca, affluente del Trebbia. L'itinerario noto come "Giro del Postino" riproduce il percorso eseguito dal portalettere per consegnare la corrispondenza nelle cinque frazioni del Comune di Ottone sopra indicate (Artana, Belnome, Pizzonero, Suzzi Bogli).

SAB
21

maggio

CAMMINO URBANO:

LA VIA DELL'OVEST

Itinerario (T): Partenza da Palazzo San Giorgio - Chiesa di San Pietro in Banchi - Via San Luca - Via del Campo - Commenda - Via Fassolo - Salita degli Angeli - Chiesa di Promontorio.

SAB
21

maggio

MONTE SILLARA - ANELLO DA PRATO SPILLA

Itinerario escursionistico (E): Prato Spilla - Lago Verde - Laghi di Compione - Laghi Sillara - Monte Sillara - Passo di Compione - Lago Martini - Prato Spilla.

Dislivello salita/discesa: 750 m

Lunghezza del percorso: 13 km

Ore di percorso: 7 ore

Coordinatori logistici: Diego Leofante, Mauro Verme

Descrizione: Il Monte Sillara è una cima dell'Appennino tosco-emiliano alta 1861 m., al confine tra l'Emilia e la Toscana, tra i comuni di Monchio delle Corti e Bagnone. Rappresenta la massima elevazione dell'Appennino parmense ed uno dei monti più elevati della Lunigiana. I due laghi Sillara (Superiore ed inferiore) a circa mt. 1700 di altezza sono di origine glaciale e sono i più alti dell'appennino parmense.

DOM
22

maggio

LAGO MANZÙ - PIANI DI PRAGLIA

Itinerario escursionistico (E): Praglia - Pian Sado - Lago Manzù

Dislivello salita/discesa: 500 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 4/5 ore

Coordinatori logistici: Giorgio Cetti, Franco Magnozzi, Francesca Fabbri, Claudio Vanzo

Note: Dopo la visita al Lago Manzù e alla sua piccola cascata ci sarà la possibilità di ammirare la flora del circondario.

Descrizione: Piccola perla del nostro Appennino, poco conosciuto anche per scarsità di indicazioni. Siamo quasi alle sorgenti dello Stura che più a valle forma il Lago del Pignattin prima di bagnare Masone.

SAB
28

maggio

MONTE ARMETTA per MONTE DUBASSO

Itinerario escursionistico (E): Partenza da Madonna del Lago - Monte Dubasso - Colle San Bartolomeo - Armetta - Madonna del Lago.

Dislivello salita/discesa: 1080 m

Lunghezza del percorso: 14 km

Ore di percorso: 5/6 ore

Coordinatore logistico: Giorgio Cetti, Franco Magnozzi, Francesca Fabbri

Descrizione: Il monte Armetta è il più alto delle Prealpi Liguri. L'origine del nome (anche se non del tutto concorde) è più comunemente legata al termine "arma", nome con il quale nella zona viene indicata una caverna o una grotta.

DOM
29

maggio

MONTECORCHIA - CANALE DEL PIROSETTO

Itinerario escursionistico (EE): Passo Croce (1160 m) - Canale del Pirosetto - Anticima Ovest del Corchia - Cava dei Tavolini - resti del Bivacco Lusa - rifugio Del Freo a Mosceta (1180 m) - Foce di Fociomboli - Passo della Croce.

Dislivello salita/discesa: 750 m

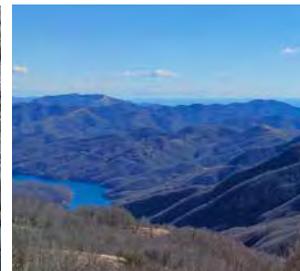
Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 6 ore

Coordinatori logistici: Marco Pierini, Claudio Vanzo

Descrizione: Gita varia ed interessante. L'itinerario di salita classificato EE si svolge prima nel canale del Pirosetto che si insinua ripido e stretto tra gli imponenti torrioni del Corchia e poi su un ampio crestone. La vetta offre uno splendido panorama sulle Apuane (con la Pania della Croce in primo piano) e sulla costa da La Spezia a Livorno.

giugno



SAB
04

giugno

CASCATE DELL'ARROSCIA - MENDATICA

Itinerario escursionistico (E): Chiesetta Santa Margherita di Mendatica - cascate Arroscia - Passo Serena - Case di Poilarocca (1427 m) - Case Pian del Lago - Mendatica.

Dislivello salita/discesa: 800 m

Lunghezza del percorso: 4/5 ore

Coordinatori logistici: Daniela Palladino, Stefano Sidoti

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

Le cascate si raggiungono dopo circa una ora dalla partenza.

DOM
12

giugno

ASPETTANDO LA RIGANTOCA

In attesa di poter riprendere al completo l'attività "storica" della Rigantoca (di cui il CAI di Sampierdarena detiene il brevetto) viene organizzata, a cura della Commissione Logistica ed Escursionismo, sul percorso conclusivo classico della Rigantoca, una gita di minore impegno che seguirà il seguente **itinerario escursionistico:** Caprile - Pianazze - Rifugio Antola - Vetta - Case Romano - Propata - Caprile.



La sezione CAI di Sampierdarena, nell'attesa di poter fruire pienamente del territorio che circonda la nostra città, ha organizzato la manifestazione "Aspettando la Rigantoca" che si svolgerà come da tradizione la seconda domenica di giugno. Il percorso individuato è di 20 km circa e si sviluppa sul territorio del Monte Antola. Come sempre la marcia non è competitiva e può essere percorsa sia al passo che di corsa. Di seguito le indicazioni logistiche per i partecipanti.

Luogo di partenza / arrivo: Caprile (da raggiungere con mezzi propri)

Orario di partenza: ore 9.00

Tempo massimo: 8 ore

Iscrizioni: le iscrizioni si aprono il 2 maggio e si chiuderanno l'8 giugno

Quota di iscrizione: soci CAI euro 5,00 - non soci CAI euro 10,00

Dove iscriversi: CAI Sampierdarena via B. Agnese 1
canc.- martedì dalle 21.00 alle 22.30 - giovedì dalle 17.00 alle 18.30

Iscrizioni online: bonifico bancario IBAN IT63X061750142000003204080 - causale: Iscrizione Aspettando la Rigantoca 2022. Per il ritiro del cartellino di marcia, presentare alla partenza la ricevuta o la copia del bonifico.

La quota comprende:

- assistenza su tutto il percorso
- distribuzione ai punti di ristoro di generi di conforto
- ristoro finale a Caprile
- medaglia ricordo
- assicurazione infortuni e R.C. vs terzi

La marcia non ha la caratteristica di una Mangialonga

Per ulteriori informazioni scrivere a sampierdarena@cai.it

SAB
18 giugno

MONTE ZERBION

Itinerario escursionistico (E): Promiod (1492 m) - Alpeggio Francou (2035 m) - sentiero di cresta mt.2381 - Vetta.

Dislivello salita/discesa: 1300 m

Lunghezza del percorso: 14 km

Ore di percorso: 6/7 ore

Coordinatore logistico: Stefano Aluffo

Descrizione: Cima posta sullo sperone più estremo della lunga cresta spartiacque tra Valtournenche e Val d'Ayas costituisce un grandioso balcone panoramico sulle cime della Valle d'Aosta (dal Monte Bianco al Gran Combin e dal Cerivno al Gruppo del Rosa).

SAB DOM
18 19 giugno

VIA FRANCIGENA

PRIMO GIORNO (E): Tappa: Aosta - Nus

Lunghezza del percorso: 15 km

Dislivello: 500 m

SECONDO GIORNO (E): Tappa: Nus - Chatillon

Lunghezza del percorso: 14 km

Dislivello: 600 m

(a cura della Commissione Logistica ed Escursionismo ulteriori informazioni e dettagli potranno essere forniti in tempi opportuni).

SAB
25 giugno

CAMMINO URBANO: VIA DEL NORD

Itinerario (T): Partenza da Palazzo San Giorgio - Sottoripa - Via Lomellini (casa Mazzini ed Oratorio San Filippo) - Basilica Nunziata - Carmine - Chiesa di San Nicolò e Santuario della Madonnetta - Righi ed osservatorio astronomico e cinta secentesca delle Mura nuove.

SAB
25 giugno

MONTE NEBIUS

Itinerario escursionistico (EE): Partenza da Sambuco (1184 m) - Vallone della Madonna - cascata della Gorgia dei Corvi (1600 m) - Gias Murè (1831 m) - Vallone degli Spagnoli - colle del Serour (2432 m) - colle Maura delle Vinche (2434 m) - Vetta (2600 m).

Dislivello salita/discesa: 1400 m

Lunghezza del percorso: 14 km

Ore di percorso: 7/8 ore

Coordinatore logistico: Marco Pierini

Descrizione: Montagna massiccia e gigantesca è costituita da potenti bancate di roccia calcarea, curvatesi nel corso del sollevamento delle Alpi, fino a formare gigantesche pieghe.

Dalla cima, ampia e piatta, la vista spazia sulla valle Stura e sul vicino monte Bersaio.

Il toponimo "nebius" fa riferimento alla presenza abbondante e solita di nubi.

DOM
26 giugno

MONTE AIONA

Itinerario escursionistico (E): Lago delle Lame - Passo Prè de Lame e Cian de Pumme - visita ai faggi millenari "re della foresta" e alle "colonne d'Ercole" - salita in vetta e rientro per sentiero di andata.

Dislivello salita/discesa: 850 m

Lunghezza del percorso: 14 km

Ore di percorso: 6 ore

Coordinatore logistico: Giuseppe Ferrari

Descrizione: Splendido itinerario nell'Appennino e nella zona della riserva delle Agoraie.

luglio

DA VENERDI 01 LUGLIO A LUNEDI 04 LUGLIO
TREKKING IN VAL MALENCO

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.



SAB
09 luglio

ANELLO RIFUGIO GARELLI DA PIAN DELLE GORRE

Itinerario escursionistico (E): Partenza da Pian delle Gorre - Rifugio Villa Soche - rifugio Sestrera sottano - Gias soprano di Sestrera - Rifugio Garelli - Laghetto del Marguareis - Gias soprano e sottano del Marguareis - Rifugio Sestrea sottano - Pian delle Gorre.

Dislivello salita/discesa: 950 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 5 ore

Capi gita: Giuliano Geloso, Rosalba Carpaneto

Descrizione: classica escursione in Valle Pesio. Il percorso di salita, inizialmente nel bosco, è accompagnato da flora rigogliosa: più in alto la vista si amplia e può spaziare sul Marguareis, sui suoi famosi canali (Genovesi/Savonesi/Torinesi) che solcano le sue bianche pareti e sulle punte che lo attorniano.

DOM
10 luglio

GRAN TOURNALIN

Itinerario escursionistico (EE): Cheneil - Colle Torumalin - Vetta

Dislivello salita/discesa: 1400 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Coordinatore logistico: Stefano Aluffo e Matteo Bonizzone

DOM
17 luglio

MONTE MAGGIORASCA - VAL D'AVETO

Itinerario escursionistico (E): Rocca d'Aveto - Prato Cipolla - Monte Bue - Maggiorasca - Rocca d'Aveto.

Dislivello salita/discesa: 600 m

Lunghezza del percorso: 8 km

Ore di percorso: 3/ 4 ore

Coordinatore logistico: Nello Salani

Descrizione: Il Monte Maggiorasca, chiamato Misurasca nelle vecchie guide; è la cima più alta delle Alpi Liguri. I fianchi della montagna sono solcati da piste di sci e impianti di risalita.

DOM
24 luglio

RHEMES - THUMEL - RIF. BEVENOLO - LAGO GOLLETTAZ

Itinerario escursionistico (E): Thumel - Rifugio Benevolo - Lago di Golletta

Dislivello salita/discesa: 1400 m

Lunghezza del percorso: 14 km per itinerario integrale

Ore di percorso: 6 ore totali

Coordinatore logistico: Mariella Parodi

Descrizione: Il tragitto Thumel Rifugio Benevolo è di circa 4 km di andata con 500 m circa di dislivello. Itinerario bellissimo che conduce poi al Lago di Golletta proprio sotto il ghiacciaio omonimo.

Il percorso segue il corso del torrente con sempre belle viste sulla Granta Parey.

La prosecuzione per il Lago di Golletta è di circa una ora e mezzo.

DOM
31 luglio

MONTE MALINVERN

Itinerario escursionistico (EE/F): Partenza da Isola 2000 (dopo Colle della Lombarda) - Laghi di Terra Rossa e Bassa del Druos (2628 m) - Cresta del Malinvern - Vetta (2939 m) e ritorno

Dislivello salita/discesa: 940 m

Lunghezza del percorso: 14 km

Ore di percorso: 6 ore

Coordinatore logistico: Marco Pierini



mag | set

DOM
08 maggio
ARRAMPICATA

Rocca Sbarua, Pinerolo (TO)

Coord. logistico: Paolo Sessi, Pierluca Raviola
Note: uscita adatta ai principianti
Descrizione: possibilità di monotiri e vie multipitch

SAB
21 maggio
VIA FERRATA

Ferrata Luigi Mazzocchi, Val Nure (PC)

Coord. logistico: Stefano Locci, Alessandra Bruzzi, Massimo Giacobbe
Note: uscita adatta ai principianti
Descrizione: via ferrata di media difficoltà in ambiente montano

SAB
04 giugno
ARRAMPICATA

Rocca Castello (da confermare), Alpi Cozie (CN)

Coord. logistico: Guido Costigliolo, Silvia Parodi
Note: richieste cordate preformate
Descrizione: possibilità di diverse vie di più tiri

SAB
12 giugno

ASPETTANDO LA RIGANTOCA**Caprile - Monte Antola - Caprile, Propata (GE)**

Coord. logistico: assistenza a cura del GAMS
Note: marcia in montagna non competitiva
Descrizione: percorso ad anello di circa 20 km

SAB DOM
18 19 giugno
ALPINISMO

Becca di Monciair, Valsavarence (AO)

Coord. logistico: Giovanni Caviglia, Massimo Giacobbe
Note: uscita adatta ai principianti
Descrizione: salita alpinistica classica

SAB DOM
02 03 luglio
ARRAMPICATA

Rifugio Giacoletti, Monviso, Alpi Cozie (CN)

Coord. logistico: Silvia Parodi, Guido Costigliolo
Note: possibilità di diverse attività adatte a tutti
Descrizione: arrampicata in quota, principalmente su vie multipitch

SAB DOM
23 24 luglio
ALPINISMO

da definire in base a condizioni di neve e meteo

Coord. logistico: Luca Dallari, Roberto Manfredi
Note: uscita di livello medio
Descrizione: salita alpinistica classica, possibile grado di difficoltà fino a AD

SAB DOM
10 11 settembre
VIA ALPINISTICA

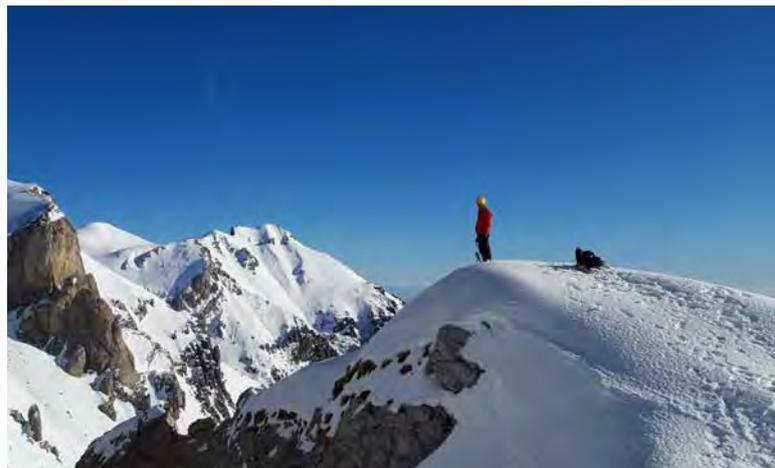
Cresta Est Monviso, Alpi Cozie (CN)

Coord. logistico: Giovanni Caviglia, Paolo Sessi
Note: richieste cordate preformate
Descrizione: lunga via di alpinismo tradizionale che richiede molto impegno fisico, difficoltà AD

SAB DOM
17 18 settembre
ARRAMPICATA

Corno Stella, Alpi Marittime (CN)

Coord. logistico: Simone Agnoletto, Massimo Giacobbe
Note: richieste cordate preformate
Descrizione: possibilità di diverse vie di più tiri





mag | lug

SAB
07

maggio

MONTE GRAMMONDO

Il Grammondo è un'interessante montagna di 1378 m al confine tra Francia e Italia, tra Ventimiglia e Mentone. Dalla piazzetta della chiesa di Mortola Superiore si percorre per pochi metri un viottolo in direzione nord. L'itinerario è sempre ben segnalato e, senza difficoltà tecniche, raggiunge la vetta della nostra montagna utilizzando nella sua seconda metà una strada militare.

Località di partenza: Mortola Superiore**Dislivello:** 1150 m**Tempo di percorrenza:** 6 ore**Difficoltà:** E**Coordinatori logistici:** Mariella Alberti e Stefano AluffoSAB
28DOM
29

maggio

MONTE CUSNA

Uscita in collaborazione col TAM. La salita alla seconda cima dell'Appennino Tosco Emiliano verrà svolta in due giorni utilizzando il rifugio CAI Cesare Battisti come punto di appoggio. Con partenza da Rescadore, il percorso prevede una lunga camminata su un fondo erboso (il Passone) facilmente percorribile. Si alternano praterie di alta quota e sfasciumi.

Nelle giornate più limpide si scorgono le cime dal Monte Rosa all'Adamello, con la vista che spazia a Sud-Ovest fino ad abbracciare il golfo di La Spezia.

Località di partenza: Rescadore**Dislivello:** 1060 m**Percorrenza:** salita 6 ore**Difficoltà:** E**Coordinatori logistici:** Evelyn Latini e Stefano Aluffo

SAB
18

giugno

MONTE ZERBION

Ottimo punto panoramico sui ghiacciai del Rosa. Da Promiod (Châtillon) si prosegue lungo l'interpodere del Col Portola. Dopo un lungo rettilineo, si trova un bivio recante due paline entrambe indicanti come meta il Monte Zerbion. Si entra in un fitto bosco, si attraversa un ruscello ed il percorso sale grazie ad un paio di tornanti in una radura. Ha inizio dunque una prima fascia boschiva, presto interrotta da una seconda, molto più ampia della precedente. Segue una seconda fascia boschiva, breve, che lascia spazio alla grande spalla terminale dello Zerbion, un lungo contrafforte molto ampio che separa il bacino della Valtournenche dalla Valle Centrale Nei pressi di un'ampia forcella, la spalla tende a restringersi, diventando una vera cresta che, sempre più affilata, conduce alla vetta.

Località di partenza: Promiod**Dislivello:** 1.300 m**Tempo di percorrenza:** 6/7 ore**Difficoltà:** E**Coordinatore logistico:** Stefano AluffoSAB
25DOM
26

giugno

SENTIERO DEGLI ALPINI - MONTE TORAGGIO

Classica escursione in uno dei percorsi più suggestivi della Liguria, il Sentiero degli Alpini fu costruito, tra il 1936 e il 1938, per scopi militari al fine di evitare l'artiglieria francese appostata sul versante occidentale della Val Roja.

Giro ad anello con partenza dal Rifugio Allavena. Si percorre il suggestivo sentiero degli Alpini sino alla gola dell'Incisa, e da qui (causa frana sul versante italiano che rende impossibile proseguire lungo il sentiero) si continua sul versante francese. Per salire alla vetta del Toraggio è necessario superare un passaggio attrezzato con un cavo in acciaio. Discesa dalla via normale fino all'AVML che ci ricondurrà al rifugio Allavena.

Località di partenza: Colla Melosa - Rifugio Allavena**Dislivello:** 600 m**Tempo di percorrenza:** 5 ore**Difficoltà:** EE**Coordinatore logistico:** Stefano AluffoSAB
10

luglio

GRAND TOURNALIN (CIMA SUD)

Da Cheneil salire sul sentiero molto ben segnalato che aggira tutto il vallone.

Si lascia prima sulla destra il sentiero per il colle di Nana e poi a sinistra il sentiero per la Roisetta. Il sentiero da qui sale abbastanza ripido.

Si entra nell'aspro vallone sotto il colle del Tournalin, verso il quale occorre puntare.

Il sentiero si tiene sulla destra orografica sotto una bastionata rocciosa. Entra in un'ampia pietraia di rocce rosastre, la cui caduta ha parzialmente coperto il sentiero, comunque sempre ben indicato da ometti. Poi la traccia riprende abbastanza agevole fino al colle, percorrendo vari tratti gradinati.

Appena prima del colle la traccia piega a sinistra, e sale per roccette sulla cresta con qualche passaggio di facile arrampicata. Si perviene a un tratto un po' esposto attrezzato con corda fissa, poi, appena dopo, a un passaggio su sfasciumi un po' difficoltoso. Dopo vi è ancora un tratto di roccette fino al pendio finale di nuovo con sentiero. Si arriva così alla cima sud 3370 m.

Località di partenza: Cheneil**Dislivello:** 1400 m**Tempo di percorrenza:** 7 ore**Difficoltà:** EE**Coordinatori logistici:** Stefano Aluffo e Matteo BonizzoneSAB
23DOM
24

luglio

EMILIUS - BIVACCO NEBBIA

Giro ad anello con partenza da Gimillan che si svolgerà in due giorni.

Il primo giorno si salirà verso il Bivacco Nebbia (2741 m 3h da Gimillan). Qui ci fermeremo per la notte, visto che il bivacco ha solo 6 posti letto ci porteremo una o due tende in base al numero dei partecipanti.

Il secondo giorno saliremo al colle Garin (2800 m) per poi scendere nel Vallone di Arbolle per poi risalire al Colle dei tre Cappuccini e da lì alla vetta dell'Emilius.

L'ultimo tratto presenta sfasciumi e terreno instabile, per questo e per il fatto che si dormirà probabilmente in tenda, per partecipare all'uscita è obbligatorio contattare preventivamente il capogita.

Località di partenza: Gimillan**Dislivello totale:** 2070 m**Tempo di percorrenza:** 13 ore circa**Difficoltà:** EE/F nel tratto finale**Coordinatore logistico:** Stefano Aluffo



ALPINISMO GIOVANILE

Per le attività previste si rimanda al sito della Sezione.



CICLOESCURSIONISMO

mag | ago

DOM
08

maggio

GIRO DEL MONTE PENNA

Appennino Ligure, Val d'Aveto

DOM
29

maggio

MONTE MINDINO

Alpi Liguri, Valle Mongia

DOM
05

giugno

ANELLO DEL MONTE CAUCASO

Appennino Ligure, Valfontanabuona

DOM
31

luglio

ALTOPIANO DELLA GARDETTA

Alpi Marittime e Cozie, Valli Stura e Maira

DOM
21

agosto

ANELLO DEI FORTI DEL MONGINEVRO

Alpi Cozie, Val di Susa





CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

DOMENICA
12
GIUGNO

ASPETTANDO



MARCIA NON COMPETITIVA CAPRILE ANTOLA CAPRILE

LA SEZIONE CAI DI SAMPIERDARENA, NELL'ATTESA DI POTER FRUIRE PIENAMENTE DEL TERRITORIO CHE CIRCONDA LA NOSTRA CITTÀ, HA ORGANIZZATO LA MANIFESTAZIONE "ASPETTANDO LA RIGANTOCA" CHE SI SVOLGERÀ COME DA TRADIZIONE LA SECONDA DOMENICA DI GIUGNO. IL PERCORSO INDIVIDUATO È DI 20 KM CIRCA E SI SVILUPPA SUL TERRITORIO DEL MONTE ANTOLA. COME SEMPRE LA MARCIA NON È COMPETITIVA E PUÒ ESSERE PERCORSO SIA AL PASSO CHE DI CORSA.

CON IL PATROCINIO DI



REGIONE LIGURIA



COMUNE DI GENOVA



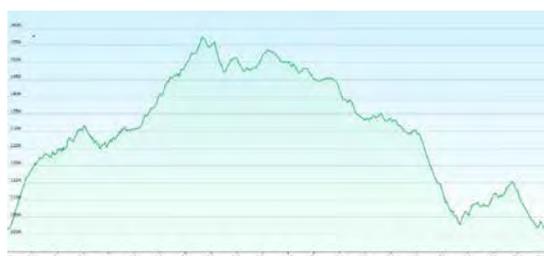
Club Alpino Italiano
Regione Liguria



Parco
Antola



PARCO
ANTOLA



Luogo partenza/arrivo: Caprile, comune di Propata (GE)
(da raggiungere con mezzi propri)

Orario di partenza: ore 9.00

Tempo massimo: 8 ore

Iscrizioni: le iscrizioni si apriranno il 2 maggio e si chiuderanno l'8 giugno

Quota di iscrizione: soci CAI €5,00 - non soci CAI €10,00

Dove iscriversi: CAI Sampierdarena
via B. Agnese 1 canc.
martedì 21.00 - 22.30, giovedì 17.00 - 18.30

Iscrizioni online
Bonifico bancario IBAN
IT63X061750142000003204080
Causale *Iscrizione Aspettando la Rigantoca 2022*
Per il ritiro del cartellino di marcia, presentare alla partenza la ricevuta o la copia del bonifico.

La quota comprende:

- assistenza su tutto il percorso
- distribuzione ai punti di ristoro di generi di conforto
- ristoro finale a Caprile
- medaglia ricordo
- assicurazione infortuni e R.C. vs terzi

Si ricorda che la marcia non ha le caratteristiche di una Mangialonga

Per ulteriori informazioni scrivere a sampierdarena@cai.it





QUOTE ASSOCIATIVE ANNO 2022

- 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.

La sede è aperta il **martedì dalle 21 alle 22,30** e il **giovedì dalle ore 17 alle 18,30** 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:

Banca Carige intestato a: Club Alpino Italiano Sez. Sampierdarena

IBAN: IT63X0617501420000003204080

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.



I LUPI DI SAMPIERDARENA

Bollettino quadrimestrale della Sezione di Sampierdarena

www.caisampierdarena.it