

I LUPI DI SAMPIERDARENA

NewsLetter quadrimestrale della Sezione di Sampierdarena



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

SETTEMBRE - DICEMBRE | 2022 n. **2**



Facciamo il punto!

L'EDITORIALE

GAMS

FOCUS SUL GRUPPO
ALPINISMO

Le nostre gite

TUTTE LE ESCURSIONI PER I
PROSSIMI QUATTRO MESI



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
Mauro Bellucci
Giorgio Cetti
Claudio Vanzo

Progetto grafico
Sinergicadesign.it

Hanno collaborato
Italo Lini
Luca Dallari
Francesca Fabbri
Mauro Sicco

Facciamo il punto!

Care Socie, cari Soci,
con questo numero ci avviamo alla conclusione del 2022, anno che ha visto la nostra sezione protagonista su diversi fronti. Oltre alle consuete attività realizzate dai gruppi che hanno giovato delle ritrovate libertà di movimento, di cui leggerete più avanti, la sezione sotto la guida del Consiglio Direttivo ha portato a compimento le manifestazioni programmate, aperte ai soci e alla cittadinanza intera. Di seguito ne cito solo alcune.

Grande successo ha ottenuto l'evento **"Aspettando la Rigantoca"**. Oltre ad un inaspettato numero di partecipanti, molte sono state le manifestazioni di apprezzamento sia da parte dei partecipanti, sia dagli Enti Pubblici e dalle Associazioni che hanno collaborato. Questo per noi rappresenta lo stimolo per realizzare nel 2023 la **"Rigantoca"** in versione originale.

Di eguale successo si può parlare dei due eventi **"Sempre più in alto – Film, ambiente e cultura"** organizzato in collaborazione con il Club Amici del Cinema e la sezione CAI di Bolzaneto, e il progetto **"Cammino urbano"** tre diversi tour a piedi attraverso le creuse di Genova, organizzato in collaborazione con l'Associazione Guide AGTL e con il patrocinio del Comune di Genova – Assessorato al Turismo. Il successo di pubblico e di partecipanti agli eventi ci ha spinto a replicare i progetti, questa volta unendoli tra di loro. L'iniziativa che proporremo alla fine dell'anno dal titolo **"MovieAmoci"** sarà una successione di film e cammini urbani che porranno all'attenzione il tema ambientale attraverso la visione dei film e cammini a km zero per riscoprire la città.

Più in generale in questi mesi abbiamo lavorato sui temi legate alla comunicazione con una particolare attenzione verso il mondo dei giovani, la fruizione sostenibile della montagna, la pratica diffusa dell'alpinismo, con l'obiettivo di diventare sempre più attrattivi. **Per noi la montagna è maestra di vita**, spazio dove è ancora possibile vivere l'avventura e al tempo stesso crescere nel rispetto e la tutela delle Terre alte.

Tutto questo, pur con la massima modestia, ha portato la sezione di Sampierdarena a essere protagonista, proponendosi come un soggetto serio e affidabile per quanto riguarda la progettazione in ambito sportivo, culturale e sociale nel nostro Municipio Centro Ovest e per tutta la città.

E' altrettanto evidente che realizzare questi progetti è stato possibile solo **grazie al contributo delle socie e dei soci** che via via hanno prestato il loro tempo prezioso, con grande impegno. Nonostante tutto di fronte alle innumerevoli iniziative che possiamo e dobbiamo realizzare dalla semplice escursione all'evento culturale, abbiamo necessità del sostegno di tutti Voi. Restiamo sempre aperti alle critiche costruttive, ed è per questo motivo che rinnovo l'invito a **"Vivere"** la sezione. A tale scopo sono allo studio iniziative aggregative che dovranno nascere dal contributo che le socie e i soci vorranno dare e con l'adeguato supporto del Consiglio Direttivo.

Sempre più in alto!

Il presidente

Diego Leofante



SOMMARIO

L'editoriale	p. 2
Il GAMS	p. 4
Il sentiero delle torri	p. 6
MovieAmoci	p. 8
Sondaggio	p. 9
Corsi	p. 10
Le nostre gite	p. 11
La Rigantoca	p. 19

Gams come camosci

Il gruppo più ardito delle nostre sezioni



A TU PER TU CON LUCA DALLARI
CAPOGRUPPO DEL GAMS CHE
CI INTRODUCE ALLA SEZIONE
ALPINISTICA DEL CAI DI
SAMPIERDARENA



e, non meno importante, attento a recepire critiche e a modificare di conseguenza il tipo e la difficoltà delle uscite proposte.

Come dire, **tanta voglia di coinvolgere e condividere** e nessuna velleità ad imporre.

CHE OBIETTIVO HA IL GRUPPO?

La nostra Sezione non ha una scuola di Alpinismo pur avendo diversi soci che frequentano l'alta montagna e praticano attività tecniche di montagna.

Il Gruppo Alta Montagna Sampierdarena si è quindi costituito spontaneamente quale gruppo tecnico in seno alla Sezione, per raggruppare e coinvolgere tutti questi soci. Da un lato sopperisce, almeno in parte, alla mancanza di una scuola dedicata alle attività tecniche, dall'altro, ossia dal punto di vista di aggregazione e partecipazione, offre ben di più di quanto possa offrire la semplice frequentazione di un corso.

Il programma di attività proposto offre due uscite al mese, chiaramente diversificando le attività a seconda della stagione.

L'obiettivo ultimo è quindi quello di coinvolgere e raggruppare un numero crescente di soci che pratichino attività alpinistiche, promuovendo al contempo la valorizzazione e la scoperta dell'ambiente montano.

COME È STRUTTURATO ALL'INTERNO DELLA SEZIONE?

Il GAMS è molto numeroso perché conta, in pratica, tutti quei soci che negli anni hanno preso parte a uscite organizzate dal gruppo; verosimilmente i soci attivi nell'ambito del gruppo sono circa una trentina.

Al suo interno esiste un gruppo ristretto che coordina le attività e che raccoglie le proposte di tutti i soci per compilare il calendario quadrimestrale delle uscite.

Un po' per lo spirito con cui è nato e un po' per l'attitudine delle persone che lo coordinano, il GAMS è estremamente democratico, aperto ad ogni iniziativa

RUOLO DEI VOLONTARI

Sia l'organizzazione delle uscite che il resto delle attività sociali del gruppo vengono realizzati grazie allo sforzo messo in campo da alcuni soci; personalmente sono straconvinto dell'**enorme valore che ha il volontariato** anche, e forse soprattutto, a fronte delle crescenti complicazioni e responsabilità di cui si fa carico chi si rende disponibile a organizzare una qualunque attività associativa.

FORMAZIONE DEI VOLONTARI

Al momento non esiste un reale piano di formazione ma, negli anni, si è comunque creato un rapporto di collaborazione – e di amicizia – con alcune Guide Alpine che, su richiesta, organizzano corsi di formazione su argomenti specifici.

Una formazione di base viene invece trasmessa dai membri più esperti del gruppo a quelli tecnicamente meno preparati.

PROGETTAZIONE ATTIVITÀ

La progettazione del calendario delle attività GAMS deve tenere conto di alcuni obiettivi.

Intanto offrire **uscite di attività diverse**, sia perché sono tante le attività coperte sia per la stagionalità. Inoltre si cerca di creare **un programma con difficoltà crescente**, in modo da dare a tutti la possibilità di partecipare e quindi di crescere, così da affrontare a fine stagione uscite di livello tecnico più impegnativo. Infine stiamo cercando di mettere in calendario **due**



uscite ogni mese, il doppio rispetto a quello che si riusciva a fare fino a un paio di anni fa.

Incasellare questi requisiti in un calendario non è per niente semplice, per l'eterogeneità del gruppo, la quantità di attività da coprire, la dipendenza dalle condizioni meteorologiche e climatiche della montagna e, non ultimo, gli impegni di ognuno di noi.

UNO SGUARDO AL PASSATO: COME SI È SVILUPPATA L'ATTIVITÀ IN SEZIONE?

Quando sono entrato nel Gams, quasi una decina di anni fa, il gruppo non era molto numeroso, negli anni è scresciuto parecchio grazie soprattutto alle salite estive in alta quota, che hanno sempre coinvolto parecchi soci. Siamo stati in una dozzina sul **Polluce**, in 24 sul **Gran Paradiso**, circa una ventina sul **Castore**, in 11 a **Capanna Margherita su punta Gnifetti**.

Questo da un lato ha fatto sì che il gruppo crescesse numericamente, dall'altro è diventato decisamente eterogeneo, con competenze ed esperienze molto diverse.

UNO SGUARDO AL FUTURO: QUALI SONO GLI OBIETTIVI E LE SFIDE IMPORTANTI?

Da quando ho rilevato la consistente eredità di Pino, che mi ha preceduto come capogruppo GAMS, insieme ad alcuni altri che aiutano nel coordinamento del gruppo (Roberto, Massimo, Giovanni, Guido, Paolo e, più sporadicamente anche altri), stiamo puntando ad aumentare il grado di preparazione tecnica all'interno del gruppo, con l'intento di creare un bagaglio piuttosto solido e puntare quindi anche a salite più impegnative.

Un aspetto su cui stiamo lavorando è quello di evitare che il gruppo venga considerato, come a volte capita, alla stregua di un'agenzia di viaggi a cui affidarsi per essere portati dove non si potrebbe andare in autonomia; in parte è vero che il gruppo deve essere un valido aiuto a crescere, ma l'obiettivo di ognuno – prendendosi tutto il tempo necessa-

rio – deve essere quello di rendersi autonomo e contribuire in futuro a far crescere i nuovi arrivati.

Resta comunque un punto fermo l'organizzazione di **uscite in alta quota** con caratteristiche tali da coinvolgere un buon numero di soci, anche e specialmente principianti, e portarli in cima a una vetta; **da lassù scatta la passione e comincia il percorso di ogni aspirante alpinista**.

Per concludere, la mia sfida è quella di organizzare entro un paio di anni una spedizione alpinistica, che potrebbe essere extra europea, per portare il GAMS in cima a una vetta di prestigio e, se possibile, dare il la ad altre spedizioni future.

COSA TI PIACE PARTICOLARMENTE DEL TUO LAVORO NEL GRUPPO?

Io ho innegabilmente “un'attitudine associazionista”, nel senso che da quando frequento la montagna ho sempre cercato di coinvolgere e condividere con altri tutto ciò che deriva da questa passione, nel bene e nel meno bene.

Del gruppo apprezzo quindi tantissimo lo spirito di collaborazione che c'è e la voglia di molti, nonostante a volte sia oggettivamente impegnativo, di coinvolgere e trasmettere ad altri esperienze, conoscenza e passione.

Dico una cosa forse impopolare: la forza della Sezione CAI Sampierdarena, o quanto meno del Gruppo Alta Montagna per restare nell'ambito dell'alpinismo, è quella di non avere una scuola. Può sembrare un controsenso, è verissimo che per crescere la formazione è indispensabile, io stesso sono da anni istruttore, ma organizzare e tenere corsi richiede energie e tempo e a chi lo fa, molto spesso, di queste due cose ne resta troppo poco per organizzare anche la normale attività associativa, che è il vero propellente della vita di una sezione.

Il bello, anzi bellissimo, del GAMS è che è un gruppo apertissimo, senza prime donne, che si nutre solo della voglia di montagna.



Sentiero delle torri ottocentesche

Si inaugura il 9 ottobre il sentiero ad anello delle torri ottocentesche

Il progetto realizzato in collaborazione tra Club Alpino Italiano sezione di Sampierdarena e la Cooperativa Sociale COOPSSE, intende coniugare le dimensioni della cura dei beni comuni, della promozione della partecipazione, della cittadinanza attiva e dell'inclusione sociale dei giovani, contribuendo da un lato alla rigenerazione urbana e alla cura aree verdi del territorio a beneficio della collettività, alla tutela della sua biodiversità e, dall'altro, all'arricchimento in termini di competenze specifiche e trasversali dei ragazzi, contrastando fenomeni di dispersione formativa e lavorativa. L'iniziativa contribuisce inoltre a sensibilizzare la comunità in materia della sostenibilità e in particolar modo contribuendo all'SDG 11 dell'Agenda 2030.

Le attività verranno condotte dai giovani del gruppo informale "Tra Gli Alberi", dagli educatori di COOPSSE, affiancati da esperti del Club Alpino Italiano, con competenze tecniche in materia di ingegneria ambientale,

PROGETTO REALIZZATO DA
CLUB ALPINO
ITALIANO SEZIONE DI
SAMPIERDARENA
COOPERATIVA SOCIALE COOPSSE
GRUPPO GIOVANI "TRA GLI ALBERI"

manutenzione del verde, conoscenza dell'orografia e idrografia del territorio, di fauna e vegetazione. Saranno realizzate nell'area compresa attorno al percorso del sentiero cerchio Rosso che da Sampierdarena giunge al Forte Diamante. Si tratta di una zona boschi-

va dove è presente una rete composta da diversi sentieri, esposta a fenomeni di erosione, frane, inquinamento e degrado che contribuiscono al verificarsi di casi di dissesto e di allagamenti in occasione delle precipitazioni atmosferiche, causa di conseguenti problematiche nei quartieri a valle. La prerogativa di quest'area è quella di essere un'opportunità per vivere esperienze in natura a pochi passi dalla città grazie ai sentieri ed alle creuze che dai quartieri di Sampierdarena, Certosa e Rivarolo consentono di arrampicarsi in pochi minuti raggiungendo così un contesto totalmente silvestre dove gli unici segni di antropizzazione sono rappresentati dai sentieri e dai resti del passato agricolo di queste zone.



il percorso

Lunghezza: 9 km - Dislivello: 335 m - Tempo di percorrenza: 3 h

Il percorso ad anello si propone di visitare quanto rimane dei cinque manufatti. Il sentiero inizia dal piazzale antistante il **Santuario di Nostra Signora di Belvedere** (capolinea del bus AMT 59) e passando per il Forte Crocetta, raggiunge la **Torre Granara**. Da qui continuando in direzione del Forte Tenaglie si raggiunge la **Torre delle Bombe**. Poi si scende fino ad incontrare il **sentiero del "cerchio rosso"** che collega Sampierdarena a Forte Diamante, splendido sentiero che ci conduce in prossimità della località Garbo. Poco prima di arrivare al Garbo si devia sulla destra in direzione della Porta di Granarolo che con una breve deviazione è possibile visitare. Si prosegue per un breve tratto su strada asfaltata sino a raggiungere la **Torre Monticello**. Ritornando sui propri passi si incontrano prima la **Torre di Granarolo** ed infine la **Torre di Monte Moro**. Proseguendo sul sentiero si chiude l'anello nei pressi di Forte crocetta per proseguire sino al piazzale di Belvedere, punto di inizio/arrivo del percorso.



Un pò di storia: le torri ottocentesche.

Nella prima metà del 1600 fu realizzata l'ultima e più grandiosa cinta muraria, le Mura Nuove, allo scopo di dotare la città di Genova con una nuova cerchia di mura, rafforzando dove opportuno quella esistente. Le nuove fortificazioni partendo dalla Lanterna salivano sui rilievi circostanti e cingevano interamente la città percorrendo i crinali dei monti attorno ad essa. I fortini preesistenti vennero così collegati e cintati con i nuovi bastioni. Negli anni a seguire, nella zona di Belvedere, essendo rilevante dal punto di vista strategico per la difesa della città, fu deciso di progettare e costruire un sistema di torri allo scopo di potenziare il sistema di difesa, con la funzione di protezione avanzata delle porte e delle fortificazioni.

Le opere dal costo relativamente modesto, facili e veloci da costruire, erano articolate a progetto su due piani, più un piano seminterrato con cisterna, magazzino munizioni da guerra e da bocca, e terrazzo a prova di bomba provvisto di caditoie per la difesa da eventuali offese portate con mine alla base della torre. La difesa era assicurata da artiglieria di piccolo calibro e da una modesta guarnigione, di norma un plotone di fucilieri. A seguito delle critiche sulla effettiva validità e funzionalità delle opere la loro realizzazione fu sospesa e si interruppe, in genere, al seminterrato o al primo piano.

La prima torre che incontriamo sul nostro percorso è **Torre Granara**. Sorge lungo il muro con feritoie realizzato nel 1827 per collegare Forte Crocetta a Forte Tenaglia.

La torre che forse prende il nome dal proprietario dei terreni, fu eretta nel 1820 e formata da un fabbricato rettangolare racchiuso da un muro di recinzione a base circolare, destinato ad accogliere il corpo di guardia della stessa. Nelle vicinanze c'è la **Torre delle Bombe**, della quale furono realizzate le fondamenta con il muro di spartizione tra cisterna e vano seminterrato, e parte di quello al piano terra. A poche centinaia di metri da quella della Bombe, si trova la **torre di Monte Moro**, di cui fu edificato il sotterraneo e parte del piano terra. Sul piano in prossimità della Porta di Granarolo, sorge la Torre omonima completata parzialmente fino al primo piano. Infine a chiudere la panoramica delle torri sul fronte della Val Polcevera, la **Torre di Monticello**, di cui rimane il seminterrato e il piano terra completato parzialmente.



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA



| NUOVI PROGETTI |

MovieAmoci

Riparte il viaggio tra il cinema e il cammino urbano



Con questo evento riprende il viaggio tra il cinema e il cammino urbano per la promozione e la divulgazione della cultura ambientale. Il cinema è lo strumento perfetto per divulgare le tematiche ambientali. Il cammino a km zero dà la possibilità di osservare e riflettere sui cambiamenti che la nostra città ha avuto nel tempo. Quindi un nuovo modo di vivere la nostra città, lontano dai circuiti più noti, coniugando l'attività sportiva, l'arte con la voglia di scoprire angoli nascosti e poco conosciuti.

Raccontare l'ambiente attraverso il cinema, oppure attraversando le valli di Genova, significa portare l'attenzione sulla crescente urgenza di certi temi, come il riscaldamento globale, la deforestazione, l'inquinamento.

Su questi temi le sezioni del Club Alpino Italiano di Sampierdarena e Bolzaneto, il Club Amici del Cinema e l'Associazione Guide Turistiche AGTL, propongono un'attività, adatta a tutte le età, che concilia la curiosità di scoprire luoghi culturali, bellezze paesaggistiche e urbanistiche di Genova con la buona abitudine di camminare. Non dimeno è importante riflettere sui cambiamenti che il territorio ha subito nel tempo.

Praticare il cammino urbano, rappresenta una nuova forma di turismo e di socializzazione, con il vantaggio di essere economico, favorendo nel contempo il benessere fisico grazie al movimento dovuto al camminare. E' adatto sia ai turisti in visita alla nostra città, sia ai genovesi che scopriranno posti segreti o angoli meno battuti di Genova.



PROGRAMMAZIONE FILM E CAMMINI URBANI

19 ottobre 2022	Film - A riveder le stelle di Emanuele Caruso (IT, 2020)
22 ottobre	Cammino – Sestri Ponente
9 novembre	Film - La bicicletta e il Badile di Maurizio Panseri e Alberto Valtellina (IT, 2021)
19 novembre	Cammino – Val Polcevera
7 gennaio 2023	Cammino – Oregina
11 gennaio	Film - Il cammino per Santiago di Emilio Estevez (USA, E, 2010)

Per ogni serata al cinema sono previsti interventi da parte di esperti ambientali.



Prospettive

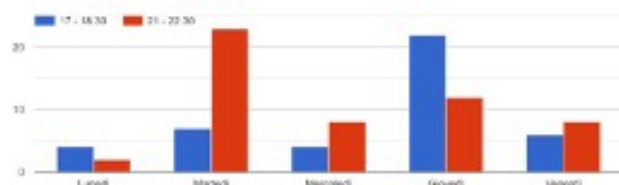


Nel mese di Maggio si è proposto ai Soci un sondaggio online con 5 domande per rilevare proposte e suggerimenti.

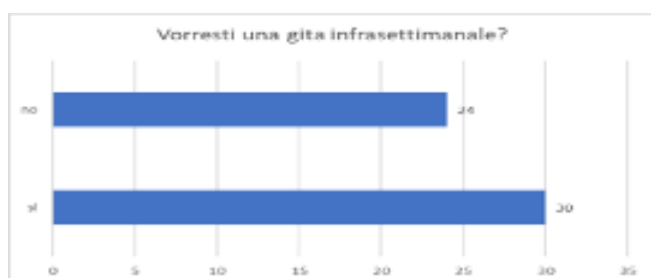
Di seguito una breve analisi delle risposte:

Sostanzialmente i giorni e gli orari di apertura della sede sono in linea con le attuali modalità.

Quelli giorni e orari preferisci per l'apertura della sede

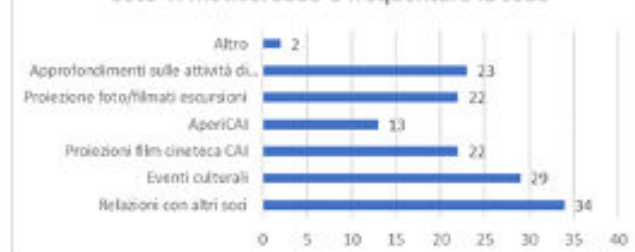


La maggioranza dei voti indicano la necessità di organizzare anche gite infrasettimanali.



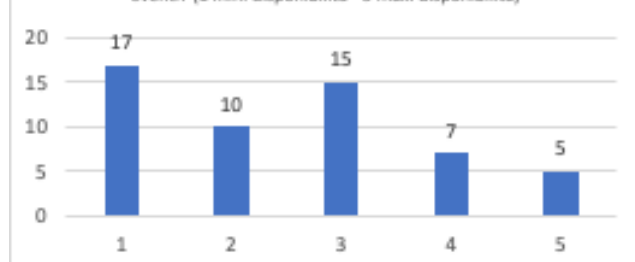
Si evidenzia che l'utilizzo della sede principalmente è considerato per mantenere le relazioni sociali, partecipare ad eventi culturali e approfondimenti sulle attività di sezione/gruppi. C'è interesse per vedere film della cineteca e raccolte di foto delle escursioni.

Cosa Ti motiverebbe a frequentare la sede



Si evidenzia che solamente un quarto dei partecipanti al sondaggio sono disponibili nella realizzazione degli eventi. Ovviamente questo può dipendere dalla disponibilità di tempo personale dei soci.

Quanto sei disponibile a collaborare alla realizzazione degli eventi? (1 min. disponibilità - 5 max. disponibilità)



A seguito delle risposte fornite e dalle ulteriori proposte il direttivo ha approvato la realizzazione di una gita infrasettimanale con cadenza quindicinale e il potenziamento della biblioteca di sezione con l'acquisto di nuovi testi e cartografie.

Corso di Geologia



“Sapete che le montagne raccontano storie? Storie vere, affascinanti e antiche. Storie nostre. Per esempio: sapete che avete camminato chissà quante volte sul fondo di un antico oceano e che proprio quegli antichi fondali emersi sono la prova degli spostamenti dei continenti? Avete mai notato le strane pieghe che fanno certe montagne quasi a sembrare tappeti che fanno inciampare?”

Praticando il nostro Statuto che all'articolo 1 dispone: “Il CAI ha per scopo l'alpinismo in ogni sua manifestazione, **la conoscenza e lo studio delle montagne**, specialmente di quelle italiane, **e la difesa del loro ambiente naturale**”, con questo Corso ci proponiamo di raccontare alcune di queste storie che le montagne svelano a chi vuole ascoltare.

Per rendere le nostre escursioni ancora più belle, preziose e vive.

E per rendere noi stessi più consapevoli di quanto siano preziose e fragili le nostre montagne e di quanto sia nostro dovere di Soci CAI difenderle da chi vorrebbe renderle redditizi parchi giochi (conoscete la storia del Vallone delle Cime Bianche?).

Con l'aiuto di un naturalista e appassionato geologo approfondiremo la conoscenza della geologia e della geomorfologia.

Programma del corso:

12 ottobre: **“Conoscere le montagne: elementi di geologia”**

26 ottobre: **“Conoscere le montagne: elementi di geomorfologia”**

29 ottobre: Uscita in Val Graveglia **“Sull'Appennino Ligure alla ricerca di un oceano scomparso”**

Vi aspettiamo, per condividere meraviglie antiche ed attuali e per praticare insieme la responsabilità della difesa del nostro ambiente naturale.

Per informazioni potete scrivere al Direttore del Corso: francesca_fabbri@yahoo.it



Corso Fotografia

Da **giovedì 6 ottobre 2022** ore 20.45 inizierà presso la sede CAI SAMPIERDARENA (Via B. Agnese 15 cancello) il **Corso di Fotografia**.

Il programma si svolgerà con nozioni fondamentali sui sistemi analogici e digitali, tecniche di base e composizione dell'immagine in 4 lezioni.

Le ore in sede saranno alternate con uscite in esterno per dare la possibilità di mettere in pratica le nozioni apprese. Le opere selezionate verranno esposte nel mese di Novembre presso lo spazio espositivo dei Voltini al Centro Civico Buranello

Organizzazione del corso a cura di Giorgio Cetti - info: sampierdarena@cai.it

Corso Cicloescursionismo CE1

Il gruppo cicloescursionismo organizza il **corso di base CE1** con il seguente programma:

Lezioni teoriche

23 settembre: Presentazione corso

30 settembre: Alimentazione ed equipaggiamento

7 ottobre: Ambiente e sentieristica

14 ottobre: Cartografia ed orientamento

21 ottobre: Meteorologia e soccorso alpino

28 ottobre: Organizzazione di un'escursione, scala delle difficoltà e gestione e riduzione del rischio

18 novembre: chiusura corso

Uscite

2 ottobre: **Forte Geremia** (Passo del Turchino)

9 ottobre: **Pian di Stella, Pra Riondo** (Varazze)

16 ottobre: **Le Manie** (Finale Ligure)

30 ottobre: **Le Manie** (Finale Ligure)

6 novembre: **Alta via Baia del Sole** (Alassio/Andora)

Organizzazione del corso a cura di Fabrizio Acanfora - info: sampierdarena@cai.it



Le nostre gite

I colori dell'autunno accompagnano tutti gli appuntamenti e le escursioni che ci aspettano da settembre a dicembre, si va!

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



ESCURSIONISMO

settembre

DA DOMENICA 04 A DOMENICA 11 SETTEMBRE IL SENTIERO DELL'INGLESE... TRA MARE E MONTI!

Regione: Calabria

Provincia: di Reggio Calabria

Parco Nazionale dell'Aspromonte

Area dei Greci di Calabria

Descrizione: 1° giorno: Benvenuti nell'Aspromonte Greco e nella terra del Bergamotto!

2° giorno: Galliciano, il borgo più Greco d'Italia e patria Etno-Musicale grecanica.

3° giorno: verso la Chora (Città) dell'area grecanica!

4° giorno: Monte Grosso con i suoi panorami mozzafiato.

5° giorno: Africo vecchio, uno dei borghi più isolati ed irraggiungibili dell'intero Aspromonte!

6° giorno: la via del vino e del mare!

7° giorno: Monte Cerasia, un balcone tra lo Jonio e l'Aspromonte.

8° giorno: partenza... arrivederci dai Greci di Calabria.

DOM 18 settembre

ANELLO DI CLAVAREZZA

Itinerario escursionistico (E): Partenza da Clavarezza - Cerreta - Clavarezza.

Dislivello salita/discesa: 500 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 4 ore ca.

Coordinatori logistici: Geloso Giuliano - Carpaneto Rosalba

DOM 25 settembre

LAGHI DI VENS

Itinerario escursionistico (E): Partenza da Ferrere (1896 m) in Valle Stura di Demonte - Vallone del rio Forneris - Colle del Ferro (mt. 2586) - Valico del colle della Tortisse (2591 m) - Discesa nei pressi di un arco naturale molto bello e famoso - Lago Superiore primo di una serie di splendidi altri laghi nelle cui adiacenze c'è il rifugio "Refuge de Vens" del Club Alpino Francese CAF.

Ritorno per il percorso di andata con risalita al Colle del Ferro e discesa a Ferrere.

Dislivello salita/discesa: 700 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 5 ore

Coordinatori logistici: Sidoti Stefano, Palladino Danila

Descrizione: Angolo particolarmente suggestivo delle Alpi Marittime ed uno dei più belli e caratteristici del Parco Nazionale del Mercantour. Situati in territorio francese i laghi rivelano in modo chiaro la loro origine glaciale, osservabile nella morfologia di tutto il bacino occupato dai laghi stessi, il più esteso dei quali è anche il primo che si incontra ed è posto nelle vicinanze del sopra citato "Refuge de Vens".

ottobre

DOM
02

ottobre

PERCORSO NAPOLEONICO – MONTE ER-METTA

Itinerario escursionistico (E): Partenza da Veirera (978 m) - Costa Faia (1046 m) – Monte Avzè (1023 m) - ritorno a Costa e Faia e salita al Bric del Vento (1112 m) - Laione della Bandia (1090 m) – Monte Ermetta (1266 m) – ritorno verso Casa Laiolo (995 m) – Veirera

Dislivello salita/discesa: 600 m

Lunghezza del percorso: 13 km

Ore di percorso: 4 ore

Coordinatori logistici: Olivieri Linda, Cetti Giorgio

Descrizione: Percorso ad anello che si svolge sul versante occidentale della dorsale del Monte Ermetta. Il monte Avzè non è una vetta vera e propria, ma un terrazzo panoramico sulle valli Bormida ed Erro. Anche il Monte Ermetta, la seconda vetta del Massiccio del Beigua, è una montagna poco appariscente: ma la vetta, essendo in gran parte spoglia, è molto panoramica sulla pianura Padana, sulle Alpi Liguri e sulla riviera di Ponente.

DOM
09

ottobre

CAMMINATA D'AUTUNNO INAUGURAZIONE ANELLO DELLE TORRI

Il programma dettagliato sarà comunicato sul sito della sezione.

SAB
15

ottobre

MONTE TREGGIN E ROCCAGRANDE

Itinerario escursionistico (EE): in prevalenza ed EE nel tratto della cresta del Treggin - Partenza da Bargone – Colle d'Incisa - Monte Treggin (870 m) – Monte Rocca-grande (970 m) - Antica torbiera d Bargone – Passo del Bocco di Bargone.

Dislivello salita/discesa: 870 m

Lunghezza del percorso: 14 km

Ore di percorso: 6 ore

Coordinatori logistici: Cetti Giorgio, Vanzo Claudio

Descrizione: Il Treggin, montagna dalla singolare personalità, si evidenzia nettamente per le sue forme aspre e

rocciose rispetto alle cime circostanti che sono meno appariscenti. Tutta la escursione è comunque una continua scoperta di particolarità geologiche e naturalistiche che vanno dai diaspri del Monte Treggin ai laghetti del Passo del Bocco di Bargone, di origine glaciale ed importanti per il ritrovamento di pollini fossili.

SAB
22

ottobre

CAMMINO URBANO: SESTRI PONENTE

Il programma sarà dettagliato sul sito della sezione.

DOM
23

ottobre

25° ANNIVERSARIO ALPINISMO GIOVANI-LE A FORTE BEGATO

Il programma dettagliato sarà comunicato sul sito della sezione.

SAB
29

ottobre

REPPIA: CENA DA "OU GRUMALLU" E PERNOTTAMENTO IN CANONICA

DOM
30

ottobre

ANELLO DI MONTE PORCILE PARTENDO DAL PASSO DEL BISCIA

Coordinatori logistici: Cetti Giorgio, Quaglia Maria Luisa
Il programma sarà dettagliato sul sito della sezione.

novembre

SAB
05

novembre

VOLTAGGIO - MONTE TOBBIO

Itinerario escursionistico (E): Chiesa Parrocchiale di Voltaggio (340 m) - Costa Cravara: sentiero di costa nel bosco – Passo della Dagliola (850 m) – Chiesetta di vetta (1092 m)

Dislivello salita/discesa: 950 m
Lunghezza del percorso: 13 km
Ore di percorso: 5 ore
Coordinatori logistici: Parodi Mariella, Salani Nello

Descrizione: E' sicuramente la montagna più conosciuta della zona appenninica tra le Province di Alessandria e Genova. Il panorama dalla vetta è a 360 gradi. E consente di ammirare (nelle belle giornate) il Parco delle Capanne di Marcarolo, la Val Borbera, l'arco Alpino e il Mar Ligure.

SAB 12 novembre
FINALBORGO -VEREZZI - BORGIO VEREZZI
(Visita grotte a Borgio Verezzi)

Itinerario escursionistico (EE): Partenza da Finale/Finalborgo - Cappelletta Regina Pacis - Costa del Monte Caprazzoppa - Sagrato della chiesa di San Martino e Santuario Regina Mundi (285 m) - Antico mulino Fenicio - Verezzi - Grotte Valdemino di Borgio Verezzi
Dislivello salita/discesa: 350 m
Lunghezza del percorso: 11 km
Ore di percorso: 4 ore ca.
Coordinatore logistico: Vanzo Claudio, Lanata Cristina

Descrizione: Affascinante escursione nella "Riviera delle Palme: con gradevolissima conclusione nelle grotte di Borgio Verezzi, note anche come le "grotte del Valdemino".
 Le grotte sono state scoperte soltanto nel 1933. I diversi colori e le mille sfumature, dovute alla presenza di svariati minerali, fanno delle grotte di Borgio le grotte turistiche più colorate d'Italia.
 Il percorso turistico si snoda per circa 800 metri all'interno di grandi sale, tra enormi blocchi staccatisi dalla volta in ere remote.

SAB 19 novembre
CAMMINO URBANO: VAL POLCEVERA
 Il programma sarà dettagliato sul sito della sezione.

DOM 20 novembre
PRANZO SOCIALE
 Il programma dettagliato sarà comunicato sul sito della sezione.

DOM 27 novembre
RONCO SCRIVIA – VOLTAGGIO (Con visita pinacoteca)

Itinerario escursionistico (E): Ronco - Pendici del monte Refin - Cappelletta di Tanadorso - Alpe di Porale - Voltaggio.
Dislivello salita/discesa: 700 m
Lunghezza del percorso: 13 km
Ore di percorso: 4 ore
Coordinatore logistico: Cetti Giorgio, Sicco Mauro

Descrizione: La escursione si conclude con la visita alla famosa "Quadreria dei Frari", la bella pinacoteca del Convento dei Cappuccini.
 La Pinacoteca è costituita da oltre un centinaio di dipinti che assemblano alcuni fra i più bei nomi della pittura genovese dal XVI al XVII secolo (Andrea Semino, Luca Cambiaso, Tavarone, Ansaldo Fiasella, Domenico Piola etc.).

dicembre

DOM 03 dicembre
MONTEROSSO – SOVIORE - VERNAZZA

Itinerario escursionistico (E): Monterosso - Santuario Madonna di Soviore - Santuario Madonna di Reggio - Vernazza
Dislivello salita/discesa: 500 m
Lunghezza del percorso: 10 km per itinerario integrale
Ore di percorso: 4 ore ca.
Coordinatore logistico: Cetti Giorgio, Lanata Cristina

Descrizione: Classico itinerario nella zona delle "Cinque Terre". L'itinerario proposto è anche chiamato il "sentiero dei due Santuari".
 Il santuario di Soviore, posto a circa 450 metri di altezza e circondato da querce secolari, è il più antico santuario ligure, già citato in documenti del 1225.
 Il santuario di Reggio, già citato nel 1228, è circondato da lecci, cedri ed ippocastani: vi si trova anche il più antico cipresso della Liguria (800 anni).
 Una piacevolissima escursione in un tipico ambiente mediterraneo, con possibilità di visita a due noti ed incantevoli "borghi marini" liguri.

DOM 11 dicembre
GITA DI CHIUSURA Al rifugio dei Giovi
 Il programma dettagliato sarà comunicato sul sito della sezione.





set | dic

SAB
10 | DOM
11

settembre

ARRAMPICATA

Corno Stella, Alpi Marittime (CN)**Coord. logistico:** Simone Agnoletto, Massimo Giacobbe**Note:** richieste cordate preformate**Descrizione:** possibilità di diverse vie di più tiriDOM
25

settembre

AGGIORNAMENTO TECNICO SU ROCCIA

Cravasco (GE), Falesia Grande**Coord. logistico:** Guido Costigliolo, Luca Dallari**Note:** uscita adatta ai principianti, cena GAMS a fine giornata**Descrizione:** ripasso di manovre di arrampicata su vie lunghe e di autosoccorsoDOM
09

ottobre

ARRAMPICATA

Rocca Sbarua, Pinerolo (TO)**Coord. logistico:** Paolo Sessi, Massimo Giacobbe**Descrizione:** possibilità di monotiri e vie multipitchSAB
22

ottobre

VIA FERRATA

Bec Valletta, Limone Piemonte (CN)**Coord. logistico:** Alessandra Bruzzi, Stefano Locci**Note:** uscita adatta ai principianti**Descrizione:** via ferrata di media difficoltàSAB
12

novembre

ALPINISMO SU ROCCIA

Alpi Liguri**Coord. logistico:** Giovanni Caviglia, Ivano Righi**Note:** uscita adatta ai principianti**Descrizione:** via di alpinismo tradizionale su crestaDOM
27

novembre

ARRAMPICATA

Muzzerone, Porto Venere (SP)**Coord. logistico:** Silvia Parodi, Valentina Borgioli**Note:** uscita adatta ai principianti**Descrizione:** possibilità di vie di più tiri adatte a tuttiSAB
03

dicembre

ARRAMPICATA INDOOR

Palagueri, Valenza (AL)**Coord. logistico:** GAMS**Note:** uscita adatta ai principianti**Descrizione:** tradizionale giornata di arrampicata su artificiale, in collaborazione con il CAI ValenzaSAB
24

dicembre

GITA PANETTONE

Bivacco Paganetto (GE)**Coord. logistico:** GAMS**Note:** auguri di Natale con rinfresco, durata ½ giornata**Descrizione:** escursione Pegli – Cian delle Figge – Bivacco Paganetto



set | dic

SAB
10DOM
11

settembre

PUNTA RAMIERE (3303 m.)

Itinerario escursionistico (EE): L'imbocco del sentiero per Punta Ramiere è ben segnalato da un cartello della Forestale. Da qui il sentiero risale il vallone del Rio Grand Adreil a quota 2500m circa. Il rio viene superato a quota 2700m circa quando inizia il tratto di pietraia che ci porterà fino all'ormai visibile Colle Ramiere a 3000m circa. Da qui il sentiero continua su facile cresta fino alla croce di vetta posta a 3303m.

Dislivello salita/discesa: 1500 m**Lunghezza del percorso:** 20 km**Tempo di percorrenza:** 8/8.30 ore**Difficoltà:** EE**Coordinatori logistici:** Stefano Aluffo

Descrizione: Punta Ramiere costituisce una facile punta molto panoramica di 3303m, in alta Val di Susa. L'itinerario non presenta particolari difficoltà tecniche, ma per la lunghezza, il dislivello e l'attraversamento di pietraie tipiche dell'alta montagna è consigliato a escursionisti esperti.

Sosta notturna presso il bivacco Tornior

DOM
18

settembre

CIMA DI PIENASEA (3117 m) – VAL VARAITA

Itinerario escursionistico (EE): Partenza da Chianale (1868 m) seguendo sentiero CAI U21 – Versante Nord della Tour Real – Laghi Blu, Nero e Bes – Bivacco Oliver 2647 m - Risalita del Vallone del Lupo – Colle del Lupo - Colletto sulla cresta Ovest e quindi cima Pianasea 3117 metri.

Dislivello salita/discesa: 1309 m**Lunghezza del percorso:** 18 km**Tempo di percorrenza:** 8/8.30 ore**Difficoltà:** EE**Coordinatori logistici:** Leofante Diego, Verme Mauro

Descrizione: La cima Pianasea è una montagna della Alpi Cozie che fa parte del Comune di Pontechianale, in Valle Varaita. La sommità è costituita da una serie di affioramenti piuttosto compatti. Da un punto di vista geologico la montagna è costituita da "scisti" quarzosi, appartenenti al complesso del "Permiano carbonifero di Sampeyre". Escursione impegnativa, anche se varia ed interessante sotto i profili escursionistici, ambientali e geologici.



DOM
02

ottobre

ANELLO DEL MONTE CORCHIA (1667 m)

Itinerario escursionistico (EE): Partenza Passo Croce di Stazzema (1160 m) – Torrioni del Corchia e Canale del Pirosetto – Anticima Ovest del Corchia (1650 m) - Cava dei Tavolini – resti del Bivacco Lusa – rifugio Del Freo a Mo-sceta (1180 m) – Foce di Fociomboli – Passo della Croce.

Dislivello salita/discesa: 750 m

Lunghezza del percorso: 9/10 km

Tempo di percorrenza: 5 ore

Difficoltà: EE

Coordinatori logistici: Pierini Marco, Vanzo Claudio

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.

DOM
16

ottobre

ANELLO LAGDEI – MONTE FOSCO – MONTE BRAIOLA - MONTE MARMAGNA (1851 M) – LAGDEI

Itinerario escursionistico (E): Partenza rifugio Lagdei (1257 m) – Foce del Fosco e vetta Monte Fosco (1682 m) - Sentiero di crinale in faggeta - Vetta del Monte Orsaro (1830 m) – Bocchetta Monte Orsaro – Cima Monte Braiola (1830 m) – Sella di Braiola (1722 m) – Monte Marmagna (1851 m) - Lago Santo - Vicinanze rifugio Mariotti – Sentiero 723 e arrivo a Lagdei.

Dislivello salita/discesa: 900 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Tempo di percorrenza: 7 ore

Difficoltà: E

Coordinatori logistici: Leofante Diego, Verme Mauro

Descrizione: Il rifugio Lagdei (posto in una grande radura della foresta secolare alle sorgenti del fiume Parma) è noto anche come “porta” del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco Emiliano. Di fronte al rifugio si apre la splendida Piana di Lagdei, incorniciata da un bosco di faggi e conifere: un panorama che avremo spesso sotto i nostri occhi lungo il percorso.

DOM
06

novembre

MONTE BISALTA (2231 m) – Anello per la cresta Nord

Itinerario escursionistico (EE): Partenza da Le Meschie di Pradeboni - Sella Artondù – Bisalta – Gias del Pravinè Soprano – Rifugio Gias Morteis – Le Meschie.

Dislivello salita/discesa: 1200 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Tempo di percorrenza: 6 ore

Difficoltà: EE

Coordinatori logistici: Pierini Marco

Descrizione: La Bisalta/Besimauda forma l'inizio della notevole dorsale che, tra Valle Colla e Val Pesio, arriva sino al Bric di Costa Rossa (2404 m).

Il nome di questa cima è oggetto di dispute. Secondo una opinione abbastanza comune “Bis-alta” sarebbe il nome collettivo che raggrupparebbe le cime dalla Besimauda alla Costa Rossa. Secondo altri il termine potrebbe anche indicare le due cime gemelle che compongono la sommità della Besimauda.

La classificazione EE è determinata sia da alcuni tratti di sentiero, sia dall'impegnativo dislivello.

DOM
04

dicembre

ANELLO DA ROCCA D'AVETO: MONTE CROCE MARTINCANO (1723 M) - MONTE MAGGIORASCA (1804 M) – MONTE BUE (1777 M)

Itinerario escursionistico (E): Partenza da Rocca d'Aveto – Passo della Lepre – Monte Croce Martincano – Monte Maggiorasca - Monte Bue – Prato Cipolla – Rocca d'Aveto.

Dislivello salita/discesa: 650 m

Lunghezza del percorso: 10 km

Tempo di percorrenza: 5 ore

Difficoltà: E

Coordinatori logistici: Pierini Marco

Descrizione: Il monte Maggiorasca è la vetta più alta dell'Appennino Ligure, situata al confine tra Liguria e Emilia. Montagna massiccia e complessa è costituita da rocce basaltiche e domina la conca di Santo Stefano d'Aveto. Il suo nome secondo alcuni deriva da “mojolsca” (moja = zona umida): secondo altri è una modifica di “Misorasca” nome con cui era chiamato sino al 1900. In caso di ambiente innevato il percorso diventa EE ed i tempi si allungano.



ALPINISMO GIOVANE



CICLOESCURSIONISMO

ott | dic

DOM
23

ottobre

25° ANNIVERSARIO ALPINISMO GIOVANE A FORTE BEGATO

Il programma dettagliato sarà comunicato sul sito della sezione

DOM
05

novembre

ANELLO SAN BERNARDO

Anello San Bernardo - Santa Croce - Pieve Alta - San Bernardo

DOM
03

dicembre

SENTIERO DEGLI ANIMALI

Partenza e arrivo alla **chiesa di Nozarego** (Santuario N.S. del Carmine)

set | dic

DOM
18

settembre

ANELLO DEI FORTI DI GENOVA

(con la partecipazione del gruppo VTT del CAF di La Crau en Provence)

DOM
23

ottobre

ALTOPIANO DELLE MANIE

Altopiano delle Manie, Valle Ponci - Alpi Liguri

DOM
06

novembre

DA NERVI A RECCO

per il Sentiero Balcone del Golfo Paradiso, Riviera di Levante - Appennino Ligure





“ASPETTANDO LA RIGANTOCA”

Anche quest’anno, dopo lo stop imposto dalla pandemia di Covid e per l’emergenza Peste Suina Africana non è stato possibile effettuare la **“Rigantoca”** sul classico percorso **Righi – Antola – Caprile**.

Affinché non si perdesse la memoria della manifestazione e in attesa di tempi migliori il Consiglio Direttivo ha deciso di organizzare domenica 12 Giugno un evento analogo chiamato: **“Aspettando la Rigantoca”** - marcia non competitiva di circa 22 chilometri sull’anello Caprile-Rifugio Antola-Monte Antola-Casa del Romano-Caprile.

Il buon successo di partecipazione (150 iscritti) e i positivi apprezzamenti ricevuti ci incoraggiano a ripetere l’avvenimento.

Un sentito ringraziamento a tutti i Soci che hanno collaborato all’organizzazione.

Arrivederci al 2023.





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.



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA



I LUPI DI SAMPIERDARENA

NewsLetter quadrimestrale della Sezione di Sampierdarena

www.caisampierdarena.com