

# I LUPI DI SAMPIERDARENA

NewsLetter quadrimestrale della Sezione di Sampierdarena



CLUB ALPINO ITALIANO  
SAMPIERDARENA

GENNAIO - APRILE | 2023 n. **3**

Giornata nazionale  
del Sentiero Italia CAI

( 20 NOVEMBRE 2022 )



GEN  
APR  
2023

Prossimi passi!

L'EDITORIALE

Escursionismo

SCUOLA SEZIONALE  
DI ESCURSIONISMO  
PINO LORUSSO

Le nostre gite

APPUNTAMENTI  
DA NON PERDERE

# Prossimi passi



Care Socie, cari Soci, iniziamo il nuovo anno con uno sguardo rivolto alle ultime iniziative da noi realizzate e con le quali abbiamo terminato l'attività del 2022. Utilizzando gli spazi che il Municipio ci ha messo a disposizione, presso il Centro Civico Buranello di Sampierdarena, abbiamo realizzato l'incontro pubblico per la presentazione alla città di **"Prossimi passi – progetto per la cura del territorio"**. Il progetto realizzato in collaborazione con la Cooperativa Sociale COOPSSE ha per obiettivo la promozione e la cura del territorio, delle aree e dei siti d'interesse storico che si trovano sulle alture di Sampierdarena. All'incontro hanno partecipato diversi soggetti pubblici e privati che prestano la loro opera all'interno dell'area ricompresa nel Parco Urbano delle Mura, che sarà sottoposta a interventi di riqualificazione da parte del Comune di Genova in accordo con la Soprintendenza.

La sezione di Sampierdarena d'intesa con COOPSSE porterà avanti il progetto nel 2023, per dare la possibilità alle ragazze e ai ragazzi, di percorrere e godere del sentiero ripristinato con le proprie forze e capacità, ma anche per dar loro la possibilità di continuare a vivere l'impegno per la tutela del patrimonio naturalistico e storico compreso nel territorio a pochi passi da casa.

Altro importante evento realizzato presso il Centro Civico Buranello, la mostra **"Montagna, immagini, racconti e storie..."** che ha ospitato nella splendida cornice dei "voltini" le opere premiate al Concorso Fotografico, e le foto dei partecipanti all'11° Corso fotografico. Il tutto organizzato dall'inesauribile socio ed esperto di fotografia Giorgio Cetti. Nel contesto della mostra sono stati ospitati gli scrittori Roberto Balestrino e Claudio Priarone che hanno presentato al pubblico le loro recenti opere di ricerca e promozione del territorio ligure. A seguito del successo ottenuto il Consiglio Direttivo ha deliberato la formazione del "Gruppo fotografia" dedicato ai soci che oltre alla passione per la montagna nutrono un grande interesse per la fotografia.



CLUB ALPINO ITALIANO  
SAMPIERDARENA

## Periodico del CAI

CLUB ALPINO ITALIANO  
Sezione di Sampierdarena

## Sede

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

## Coordinamento editoriale

Mauro Bellucci  
Francesca Fabbri  
Luca Dallari  
Giorgio Mirabelli  
Erika Coletti  
Stefano Aluffo

## Progetto grafico

Sinergicadesign.it

## Hanno collaborato

Italo Lini  
Giorgio Cetti



E veniamo al 2023. Affronteremo il nuovo anno con un sito completamente rinnovato sia nella grafica, sia nel contenuto. Sono stati introdotti nuovi modelli per comunicare le nostre iniziative quali escursioni, eventi. Per ultimo con questo numero continua la serie dei “Lupi di Sampierdarena” che consegue successo e suscita interesse. È stato possibile realizzare tutto ciò a seguito di un importante investimento, ma soprattutto grazie all’impegno e al lavoro dei soci vecchi e nuovi che hanno dato il loro contributo d’idee per realizzazione. Quindi non mi resta che augurare buon lavoro alla nostra “Redazione Comunicazione”.

Per finire vorrei volgere lo sguardo alla “Montagna di domani”. Sarà uguale a quella che noi oggi vediamo? Quanto influiranno i cambiamenti climatici, politici, economici e sociali? Oggi noi non riusciamo ancora a intravederne il futuro. Ma su quali temi dobbiamo puntare? Il nostro faro, come abbiamo già dichiarato nel corso della presentazione del progetto “Prossimi passi” sarà l’Agenda 2030 che tra gli obiettivi pone i seguenti traguardi:

**Rendere le città e gli insediamenti umani inclusivi, sicuri, resilienti e sostenibili.**

**Promuovere azioni, a tutti i livelli, per combattere il cambiamento climatico.**

**Proteggere, ripristinare e favorire un uso sostenibile dell’ecosistema terrestre.**

Attraverso la realizzazione di questi obiettivi, passerà il modello di “Montagna di domani” che il Club Alpino Italiano dovrà contribuire a costruire. Una montagna vissuta... non usata!

**Sempre più in alto!**

Il presidente  
*Diego Leofante*

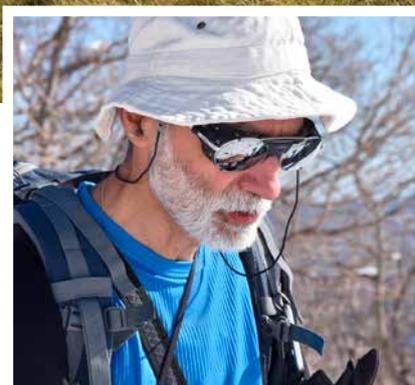
## SOMMARIO

L’editoriale	p. 2
Scuola Sezionale Escursionismo “Pino Lorusso”	p. 4
Escursionismo	p. 6
MovieAmoci	p. 7
Clima: come cambia	p. 8
Concorso di Fotografia	p. 10
Mountain bike	p. 11
In Provenza	p. 12
Le nostre escursioni	p. 13



# A tu per tu con la natura

Incontriamo la Scuola Sezionale di Escursionismo PINO LORUSSO



CHIACCHIERATA CON FRANCO  
MAGNOZZI, DIRETTORE  
DELLA SCUOLA SEZIONALE DI  
ESCURSIONISMO PINO LORUSSO

## QUALI SONO LE ATTIVITÀ CHE SVOLGE UNA SCUOLA DI ESCURSIONISMO?

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

Lo scorso autunno abbiamo organizzato un Corso base di Escursionismo e quest'anno abbiamo organizzato un Corso monografico di Meteorologia, un Corso monografico di Geologia e Geomorfologia e un Corso base di Cicloescursionismo.

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

## A CHI SONO RIVOLTI I CORSI?

I corsi sono rivolti ai soci CAI che desiderano aumentare o consolidare le proprie conoscenze sull'escursionismo in montagna ed approfondire le modalità con cui il CAI invita ad approcciarsi alla Montagna: con rispetto, preparazione, metodo e spirito di gruppo, oltretutto naturalmente con intelligenza e passione.

Perché l'ambiente montano è tanto meraviglioso quanto, a volte, pericoloso. E' prudente preparare diligentemente l'escursione per ridurre al minimo i rischi conseguenti all'esposizione ai possibili pericoli della

montagna. Perché se la sicurezza assoluta non esiste, la miglior sicurezza possibile è un doveroso impegno che ciascuno di noi deve assumere verso se stesso, verso i compagni di escursione, verso chi a casa aspetta il ritorno e ... verso il Soccorso Alpino!

## MA NON C'È SOLO L'ESCURSIONISMO: LA SSE PINO LORUSSO HA APPENA CONCLUSO UN CORSO CE1- CICLOESCURSIONISMO DI BASE. PERCHÈ SONO COSÌ IMPORTANTI QUESTI CORSI?

Tutti i corsi CAI sono importanti perché nascono con l'intenzione di dare nozioni e indicare comportamenti ai soci al fine di una frequentazione della montagna consapevole, rispettosa e volta alla miglior sicurezza possibile, tenendo conto della gradualità necessaria, con livelli "base" e "avanzato"

In particolare i corsi di cicloescursionismo sono importanti perché la MTB se usata male può rovinare i sentieri ed essere un pericolo per chi la usa e per gli escursionisti che si incrociano. Ruolo del CAI è anche far comprendere come sia possibile coniugare divertimento e rispetto per gli altri e l'ambiente.

## E SE QUALCHE ALLIEVA/ALLIEVO FOSSE PARTICOLARMENTE MOTIVATO/O E VOLESSE ENTRARE A FAR PARTE DEL VOSTRO ORGANICO: COME SI DIVENTA ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONISMO?

Diventare Accompagnatore Sezionale di Escursionismo (ASE) o Cicloescursionismo (ASC) e poi Accompagnatore di Escursionismo (AE) o di Cicloescursionismo (AC)



**È un percorso lungo che richiede determinazione e impegno ma è molto interessante.** Frequentati con profitto i corsi in qualità di allievi, i soci possono approfondire le proprie competenze e consolidare le proprie esperienze di direttori di escursione ("capogita"), poi fare domanda per essere ammessi ai corsi che, solitamente con cadenza biennale, vengono organizzati dalla Scuola Regionale di Escursionismo (SRE). Per il conseguimento della qualifica ASE o ASC e poi del titolo AE o AC occorrerà superare i relativi esami predisposti dalla SRE in base alla normativa nazionale.



**STANNO SCENDENDO I PRIMI FIOCCHI E SI AVVICINANO LE ESCURSIONI IN AMBIENTE INNEVATO. QUALCHE CONSIGLIO PER I FREQUENTATORI DELL'AMBIENTE INNEVATO?**

Poichè la prevenzione è la prima misura per minimizzare il rischio, dico che è necessario leggere e comprendere il bollettino valanghe. Possibilmente a partire dall'inizio della settimana in cui si intende fare l'escursione. Tali informazioni sono fondamentali per la scelta dell'escursione.

Poi, in ambiente montano innevato si va con ARTVA, sonda e pala. Anche se a casa prepariamo con attenzione l'escursione, qualcosa può andare storto e in caso di valanga, al netto di eventuali traumi, si hanno buone probabilità di disseppellire vivo il sepolto solo se vengono liberate le vie aeree entro

i primi 15-18 minuti. Oltre questo tempo, le statistiche dicono che la probabilità di ritrovamento in vita diminuisce drasticamente. Se capitasse di superare tali tempi, anche con dati statistici sfavorevoli, si continua a cercare per provare salvare una vita. Non bisogna assumere un dato statistico come se fosse deterministico. E' praticamente impossibile che il

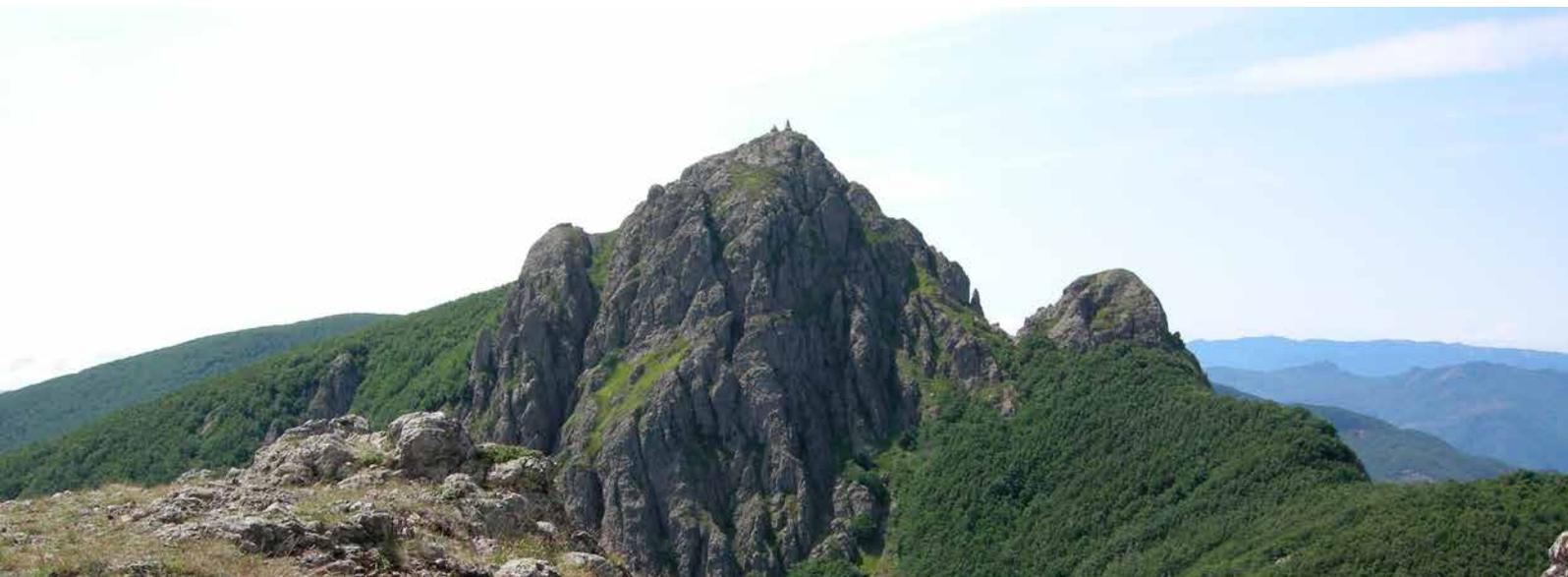
soccorso organizzato possa arrivare sul posto entro una decina minuti.

Il soccorso più efficace è quello che possono porre in essere i compagni di escursione o altri che si trovano nelle immediate vicinanze, ovvero l'autosoccorso. Senza ARTVA, sonda e pala, in caso

di seppellimento completo, questi tempi sono quasi impossibili a meno che il sepolto sia molto vicino alla superficie e si abbia una buona dose di fortuna. Inoltre occorre esercitarsi a fare autosoccorso perchè se la valanga travolge qualcuno è davvero difficile restare lucidi.

Lascerei perdere le questioni legali su obbligo o non obbligo: **quando si frequenta la montagna innevata, in ambienti non controllati\*, si indossa l'ARTVA e si mettono nello zaino sonda e pala. Una volta che si ha l'ARTVA, se si scia, dico che si può pensare a indossarlo anche su pista.**

*\*es.vie di comunicazione, case, comprensori sciistici*



# Escursionismo, più che una passione!

Camminare per tante finalità e tante esigenze.

**C**amminare per staccarsi dal rumore delle nostre città ed entrare nel silenzio.

Camminare per osservare e guardare, e cioè per “leggere” la natura, quel libro ricco di valori e significati profondi. Camminare adagio per capire e conoscere meglio la “cultura del territorio”, dalle baite e alpeggi alpini ai “cammini storici” (via Francigena, via degli Dei etc.), dai borghi tipici (collinari o marini) delle nostre Regioni ai sentieri del nostro Appennino.

Camminare per osservare e conoscere la natura nei suoi diversi aspetti botanici e naturalistici.

Camminare per socializzare e meglio “comunicare” tra di noi.

Nello spirito e seguendo le suddette indicazioni del CAI Centrale (ribadite recentemente in varie riunioni ed in particolare nel Congresso Accompagnatori dell’Escursionismo a Firenze il 22 e 23 Ottobre 2002) anche la nostra sezione ha dato, da sempre, particolare attenzione all’escursionismo.

E quindi, oltre che programmare escursioni settimanali (in genere nel fine settimana) pubblicate nel notiziario quadrimestrale della Sezione. Le attività specifiche di escursionismo prevedono anche le seguenti attività:

## • Sentieristica

Un’attenzione ai sentieri attorno a Genova per consentirne la manutenzione e la pulizia e la predisposizione

TRA I TANTI PREGIEVOLI OBIETTIVI E MOLTEPLICI ATTIVITÀ DEL CAI RIVESTE PARTICOLARE IMPORTANZA LA ATTIVITÀ CONNESSA ALL’ESCURSIONISMO: ATTIVITÀ CHE È COORDINATA DA UNA APPOSITA COMMISSIONE CENTRALE CHE NE ORGANIZZA, PROGRAMMA E STUDIA LE DIVERSE MODALITÀ DI ATTUAZIONE.

di percorsi didattici. Nel corso del 2022 la sezione in accordo con la COOPSSE e con il contributo di ragazze e ragazzi del gruppo informale “**Tra gli alberi**” ha provveduto alla realizzazione del sentiero denominato “**Anello delle torri**”, con l’obiettivo di valorizzare le cinque antiche torri presenti sul nostro territorio: Torre Granarolo, Torre Granara, Torre Monte Moro, Torre delle Bombe e Torre di Monticello, restituendo completamente un patrimonio storico alla città di Genova. Inoltre sempre nel 2022, con COOPSSE abbiamo partecipato al bando per l’inclusione giovanile, ottenendo dal CAI Centrale un finanziamento, con il quale abbiamo realizzato il progetto destinato a 30 ragazzi fra i 14 e i 19 anni, denominato “**Prossimi passi**” che prevede interventi di manutenzione, ripristino, promozione e cura del sentiero, delle aree che percorre e dei siti di interesse storico in linea con l’SDG dell’Agenda 2030.

## • Tutela ambiente montano

Attività che consente di incrementare, attraverso specifiche e mirate escursioni, la conoscenza dell’ambiente montano che ci circonda. Tra gli obiettivi principali vi è quello di indurre attenzione e sensibilità, favorendo la diffusione di una “cultura dell’ambiente e della sostenibilità”, orientati al cambiamento dello stile di vita.





## • Accompagnamento scuole

Con l'Istituto Comprensivo Barabino che si trova sul nostro territorio, dal 2021 abbiamo realizzato il progetto **"Dal mare ai monti"** che attraverso il coinvolgimento di alcune classi, prevede un approfondimento delle tematiche dell'Agenda 2030 volte a generare rispetto e valorizzazione del patrimonio naturale, artistico, storico, architettonico e culturale del territorio locale e ligure. Il progetto è proseguito anche per l'anno scolastico 2022/2023. Sempre con l'IC Barabino partecipiamo al Progetto Energy **"Una giornata nel parco"** - Introduzione dell'insegnamento scolastico dell'Educazione Civica: Sviluppo sostenibile, educazione ambientale, conoscenza e tutela del patrimonio e del territorio. Il progetto si realizzerà nella prossima primavera.

Infine vengono organizzati accompagnamenti di classi di alunni delle scuole della nostra Delegazione, in prevalenza nella zona dei Forti di Genova. Ciò anche al fine di avvicinare i ragazzi all'ambiente in cui vivono, alimentando in essi l'amore per la natura e l'ambiente che li circonda, e conseguentemente contribuendo ad un miglioramento della "sensibilità civica ed ambientale" in loro stessi.

## • Cammino urbano

Una collaborazione con l'Associazione Guide Turistiche Liguria (con il patrocinio del Comune di Genova) prevede una serie di tour in città e dintorni. **L'iniziativa sta riscuotendo grande successo sia per gli aspetti aggregativi e associativi che per gli aspetti di conoscenza ambientale e territoriale.**

L'escursionismo, pertanto, per noi non è solo un percorso, un itinerario ed un "tragitto" nel territorio, ma è anche una "modalità" di avvicinamento all'ambiente naturale nella sua dimensione specifica naturalistica e nella sua dimensione sociale: l'incontro tra di noi soci e anche con i ragazzi (in particolare delle scuole) che e possono rappresentare il futuro della nostra sezione e del mondo.

*Giorgio Cetti*



# MovieAmoci

Prosegue il viaggio tra il cinema e il cammino urbano



Promossa dalle sezioni CAI di Sampierdarena e Bolzaneto, dal Club Amici del Cinema e dall'Associazione Guide Turistiche Liguri con il supporto dell'Assessorato agli impianti sportivi e turismo del Comune di Genova e Boni Sport, la manifestazione nasce dall'unione di due esperienze positive della scorsa stagione: i percorsi per la città di Genova **"CamminUrbano"** e la rassegna sul cinema di montagna **"Sempre più in alto"**.

Il **"CamminUrbano"**, che unisce alla buona abitudine del socializzare camminando su distanze adatte a tutte le età, la curiosità di scoprire luoghi culturali, bellezze paesaggistiche e artistiche, alla ricerca di preziosità a volte nascoste anche agli occhi dei genovesi.

La prima escursione si è svolta a Sestri Ponente, delegazione vocata al lavoro, camminando dal Mercato del ferro fino alle pendici del Monte Gazzo con visite a diverse Chiese e Oratori. La seconda escursione è stata un tour in e-bike con partenza dalla caratteristica Piazza Truogoli di Santa Brigida nel centro storico di Genova fino alle alture di Righi.

La terza camminata ha percorso la Valpolcevera partendo dalla stazione di Brin progettata da Renzo Piano, ammirando nella zona di Certosa i murales, il Chiostro della Certosa e la visita alla Fondazione Ansaldo concludendo il tutto alla chiesa dell'Incoronata a Coronata.

La terza camminata ha percorso la Valpolcevera partendo dalla stazione di Brin progettata da Renzo Piano, ammirando nella zona di Certosa i murales, il Chiostro della Certosa e la visita alla Fondazione Ansaldo concludendo il tutto alla chiesa dell'Incoronata a Coronata.

**Il prossimo appuntamento è per il 7 di Gennaio verso il Santuario di Oregina sulle tracce dell'inno di Mameli.**

Parallelamente al Club Amici del Cinema si è avviata la rassegna cinematografica con la proiezione dei film **"Il mondo in camera"** di Mario Bortoli, **"La bicicletta e il badile"** di Maurizio Panseri e Alberto Valtellina alla presenza dei registi.

**Prossimi appuntamenti: 11 Gennaio con il film "Il cammino per Santiago" di Emilio Estevez e il 1 Febbraio con il film "A riveder le stelle" di Emanuele Caruso.**

Alcuni momenti del Cammino urbano.

Diego Leofante al Club Amici del Cinema con Maurizio Panseri e Alberto Valtellina registi del film **"La bicicletta e il badile. In viaggio come Hermann Buhl"**.

# Clima: come cambia

Federico Grasso, alpinista, meteorologo e giornalista, ci espone il suo punto di vista in previsione della conferenza sui cambiamenti climatici

## “COSA SI INTENDE PER “CAMBIAMENTI CLIMATICI” E PERCHÈ DOBBIAMO PREOCCUPARCI?”

I cambiamenti climatici sono un complesso insieme di variazioni di numerose componenti interconnesse fra loro su scala locale e globale. Non rappresentano una minaccia per il pianeta terra, da sempre accompagnato nella sua evoluzione da questi mutamenti. Sono la sfida con cui il genere umano sta iniziando a fare i conti e con cui dovrà cimentarsi nei secoli a venire. Per provare capire di cosa stiamo parlando, è necessario intendersi su un paio di termini: **meteo e clima**.

**La meteorologia** studia l'andamento delle temperature, delle precipitazioni e delle altre condizioni dell'atmosfera limitatamente a un breve periodo di tempo, al più qualche giorno: semplificando molto, ci serve per decidere se uscire con l'ombrello, con il cappotto o la maglietta a maniche corte (NB: non ci serve, in una giornata in cui è prevista instabilità, per andare in montagna, anche se la app sul telefonino ci dice che i temporali inizieranno a mezzogiorno e noi pensiamo di rientrare per le 11: quella non è meteorologia, ma estrazione del lotto, e ci si può credere solo con estrema incoscienza... ma questa è un'altra storia che meriterebbe un articolo a sè).

**La climatologia** studia le stesse condizioni dell'atmosfera, prendendo in considerazione le variazioni che avvengono su periodi lunghissimi (almeno 30 anni) e su scala globale. La preoccupazione, in aumento proporzionale al numero delle persone più consapevoli dei cambiamenti al nostro stile di vita a cui, volenti o nolenti, stiamo andando incontro, riguarda la velocità con cui stanno avvenendo e la loro inerzia. Il benessere raggiunto nell'ultimo secolo e mezzo, anche grazie ai combustibili fossili, ha facilitato l'esplosione demografica (nel condominio del mondo abbiamo superato da qualche giorno gli 8 miliardi di inquilini), a scapito del rilascio di una quantità di anidride carbonica e altri gas climalteranti paragonabile solo a quella dei grandi cataclismi preistorici, quando la terra non aveva condizioni tali da poter ospitare la vita come oggi la intendiamo. Ci preoccupiamo perché, in modo repentino, saremo costretti a fare i conti con aspetti a cui non siamo abituati, purtroppo spesso poco piacevoli. Ripetute ondate di calore e periodi siccitosi, alternati a periodi brevissimi ed estremamente rigidi, comparsa di nuove malattie portate da specie aliene

improvvisamente a loro agio in altre parti del mondo, centinaia di milioni di profughi climatici cacciati dalle loro case da temperature incompatibili con la vita dell'uomo, innalzamento e acidificazione del mare o inondazioni (in Pakistan questo autunno hanno riguardato 30 milioni di persone).

## “QUESTI CAMBIAMENTI DUNQUE RIGUARDANO ANCHE IL NOSTRO ANDARE IN MONTAGNA?”

Absolutamente sì. Le montagne, e le nostre amate Alpi in particolare, stanno manifestando velocità di cambiamento 3-4 volte superiori al resto del mondo. In gergo sono dette “hot-spot”, luoghi dove la crisi climatica fa vedere prima e più duramente i suoi effetti, che vanno dalla fusione dei ghiacciai alpini (alle nostre latitudini, siamo l'ultima generazione testimone di certe meraviglie sotto i 3500 metri) alla comparsa di nuove specie animali e vegetali caratteristiche di quote inferiori, passando per il cambio dei regimi precipitativi, che tenderanno a concentrarsi soprattutto sotto forma di pioggia e in meno giornate. Di conseguenza, bisogna ripensare a quando andare in alta montagna, sui ghiacciai e sulle cime dove il permafrost perde la sua azione collante, e in quella bassa, dove non si potrà più sciare come si faceva fino a inizio anni duemila e le sorgenti potrebbero non trovarsi più dove ricordavamo.

## “NON SOLO IL TERRITORIO SUBISCE GLI STRAVOLGIMENTI CLIMATICI MA ANCHE ANIMALI E PIANTE E CON ESSI LA NOSTRA PREZIOSA BIODIVERSITÀ: COSA POSSIAMO CHIEDERE AI GOVERNI?”

Siamo all'alba della sesta grande estinzione di massa, una caratteristica che ha sempre accompagnato i periodi di forte cambiamento climatico come quello in cui stiamo vivendo. Le modalità con cui abbiamo vissuto gli ultimi 150 anni, tali da identificare questo periodo storico come antropocene, hanno impresso un'accelerazione che richiederà secoli per essere compensata, e farà sentire i suoi effetti su tutta la superficie terrestre. Quello che è meno democratico, sono le risorse con cui le diverse persone riusciranno a fronteggiarli. Per questo motivo, **nella COP 27** da poco conclusa in Egitto, **è stato creato un fondo per aiutare i paesi più vulnerabili**, notizia comprensibil-



mente salutata come positiva dal cosiddetto terzomondo. **Poco, per non dire nulla, invece è stato sul fronte della mitigazione delle cause che contribuiscono all'effetto serra.** Quello che dobbiamo chiedere a gran voce ai governi è di ascoltare la scienza, capire che il pianeta terra è finito e non può supportare una crescita infinita, pensare a un indice diverso dal PIL come misura del benessere.

**“QUI E ORA, NEL NOSTRO PICCOLO, CIASCUNO DI NOI COSA PUÒ FARE?”**

**Prepararsi nel migliore dei modi e contribuire effettuando scelte più sostenibili.** Le due parole d'ordine sono **mitigazione** e **adattamento**: la mitigazione è indispensabile per cercare di ridurre l'entità degli impatti che sono già iniziati. Dobbiamo far crollare le emissioni di CO2 per azzerarle al 2050. Non lo stiamo facendo, anzi... Da diversi anni si calcola l'overshoot day, il giorno in cui il mondo esaurisce le risorse rigenerate di anno in anno e inizia a intaccare il patrimonio ricevuto in eredità dai nostri antenati: nel 2022 è stato il 28 luglio, e l'Italia ha consumato di più finendo la sua quota rinnovabile già il 15 maggio. Continuare a comportarsi come abbiamo fatto negli ultimi venti anni avrà pesantissime ripercussioni sui nostri figli e nipoti, costretti a vivere mediamente con almeno 2-3 gradi in più rispetto alla nostra infanzia, con tutto quello che implica: non rende sufficientemente l'idea pensare a come stiamo quando abbiamo la temperatura corporea a 36 o a 39.

E dobbiamo cominciare ad adattarci a un clima che cambia in un secolo anziché in qualche decina di migliaia di anni: valorizzare ogni goccia d'acqua, il principio della nostra vita, puntare sulle fonti energetiche rinnovabili, ripensare al modo di cibarsi, spostarsi, lavorare, intendere la presenza dell'uomo sul pianeta terra. Il mondo passerà indenne attraverso l'antropocene, continuando la sua danza attorno al sole senza accorgersi di nulla. Il genere umano si è complicato da solo la vita, ma ha tutte le carte in regola per rimediare al danno commesso, a patto di prenderne coscienza e cominciare rapidamente a comportarsi di conseguenza. Più tardi faremo qualcosa, più dure saranno le conseguenze e meno persone vivranno in condizioni favorevoli.




 a cura di Federico Crasso  
 socio CAI ed ingegnere esperto  
 delle tematiche ambientali

# GHIACCIAI BOLLENTI

IL CAMBIAMENTO CLIMATICO È PIÙ EVIDENTE A CHI VA IN MONTAGNA: SCOPRIAMO COSA STA SUCCEDENDO E PERCHÉ.

IL CAMBIAMENTO CLIMATICO ARRIVA IN VETTA

mercoledì 8 febbraio 2023 h 21.00 Circolo Ricreativo C.A.P. Via Albertazzi 3r, Genova

## L'uomo e la montagna – La presenza umana nel tessuto montano

1° Classificata:  
Argentera di Silvia Parodi



2° Classificato:  
Mongioie Biancardi di Luca Dallari



3° Classificata:  
Una lunga storia di Paola Bottoni



## Panorama ad ampio campo visivo

1° Classificato:  
Alba sul Mont Blanc du Tacul  
di Giovanni Caviglia



2° Classificata:  
Oltre l'orizzonte  
di Alessandra De Bernardi



3° Classificata:  
Panorama sul "Paradiso"  
di Gaetana Previte



## Tema libero

1° Classificata:  
North Shore Oahu Hawaii  
di Veronica Regalia



2° Classificato:  
Antelope Canyon – Arizona – USA  
di Cesare Gori Savellini



3° Classificato:  
Carduelis carduelis Cardellino  
di Massimo Barattini



## Concorso di Fotografia

Si è svolta dal 23 al 29 Novembre, presso i Voltini di Levante del Centro Civico Buranello, l'esposizione della mostra fotografica delle opere vincitrici dell'undicesimo concorso organizzato dalla Sezione di Sampierdarena e delle foto dei corsisti che hanno partecipato alle lezioni del fotografo Giorgio Cetti. Nel giorno dell'inaugurazione sono stati premiati i vincitori del concorso con la consegna dei premi offerti da Boni Sport. A seguito del forte interessamento al tema il Consiglio Direttivo della Sezione ha deliberato la costituzione di un nuovo gruppo dedicato alla fotografia.



Coccole di  
Anna Pittaluga

# Mountain bike va dove sguardo va

Un corso serio ma divertente... almeno speriamo.



**A**lla fine ce l'hanno fatta. Hanno frequentato un corso impegnativo e lo hanno portato a termine in maniera impeccabile. Sette serate dense di teoria e cinque uscite pratiche nel corso delle quali hanno imparato che, per il CAI, la mountain bike non è solo mountain bike. Non di sola guida si vive sui sentieri di montagna ed in ambiente impervio. Non basta "pedalare". Nel Club alpino italiano non ci accontentiamo di "girare" ma utilizziamo la bici da montagna per lo scopo per il quale è stata concepita in quei lontani anni 80 del secolo scorso: uno strumento per fare escursionismo. Dalla comparsa del mitico Rampichino ne è passato di tempo, il progresso tecnologico ha trasformato e continua a trasformare i nostri mezzi ma il nostro spirito è rimasto quello dell'esplorazione della montagna in sella alle mountain bike. Ecco così che i nostri cinque allievi del **primo corso di cicloescursionismo di base (CE1)** si sono gradualmente trasformati da biker in cicloescursionisti, cimentandosi

con le tecniche di guida sulle difficoltà TC ed MC in campo scuola ed in ambiente ma anche imparando a leggere una carta topografica, ad usare bussola, altimetro e GPS, ad osservare il meteo, a valutare i pericoli, a conoscere le principali manovre di primo soccorso e ad allertare il CNSAS in caso di incidenti, a comunicare in maniera efficace via ra-

dio, ad alimentarsi correttamente e ad essere ben equipaggiati, a gestire e risolvere i più comuni inconvenienti meccanici al mezzo, ad organizzare ed a condurre una gita sociale CAI. Il tutto condito da robuste nozioni di tutela ambientale, di sentieristica, di cultura delle terre alte ed anche di storia del nostro sodalizio. **Un corso completo, quindi, che noi del corpo accompagnatori – docenti abbiamo cercato di rendere divertente, nella speranza che divertente lo sia stato davvero per i nostri allievi.** Noi ci siamo impegnati (e divertiti) molto e siamo molto soddisfatti dei risultati. L'attestato che i corsisti hanno ottenuto al termine delle loro fatiche è solo un primo passo. Tutti soci del CAI di Sampierdarena, essi potranno fin da subito inserirsi nel Gruppo CicloCai sezionale, proponendo e conducendo gite sociali sotto la supervisione degli accompagnatori più esperti. **In attesa di frequentare il corso avanzato (CE2), che si terrà l'anno prossimo.**

AC/ORTAM Fabrizio Acanfora

**Direttore del Corso di Cicloescursionismo di Base (CE1) 2022**

**Gli allievi:** Alessandro Fusco, Carlo Fusco, Vittorio Macciò, Barbara Mazzone, Fabio Politanò.

**Gli accompagnatori – docenti:** AC Fabrizio Acanfora, ASC Silvio Andolfatto, AC Antonio Bobba, ORTAM Rosalba Carpeneto, AE Francesca Fabbrì, AE Dott. Franco Finelli (Presidente Commissione centrale medica del CAI), ORTAM Giuliano Geloso, ANE Franco Magnozzi, AC Giorgio Mazzuccato, AC Paolo Viglietti.





## In Provenza con i nostri amici del CAF



Saranno giornate all'insegna dell'amicizia, in luoghi bellissimi e non molto lontani da noi, quelle che trascorreremo dal **28 aprile al 1 maggio** del prossimo anno in Provenza.

Invitati e guidati dai nostri amici del **CLUB ALPIN FRANÇAIS di La Crau en Provence**, avremo la possibilità di dedicarci all'escursionismo, al cicloescursionismo e, perché no, anche all'arrampicata, in un territorio ricco di sorprese: dalla piccola e caratteristica catena montuosa delle Alpilles alle distese sconfinite della Camargue, sulle tracce del poeta Frédéric Mistral e dello scrittore Alphonse Daudet. Tra atmosfere solari, campi di lavanda, cavalli selvaggi e cultura gitana. Qui, dove il fiume Rodano scorre placido per i suoi ultimi km gettandosi infine tra le braccia del mar Mediterraneo, ebbe origine la Resistenza francese all'occupazione nazifascista del Paese.

Tutto ciò è opportunamente valorizzato, con percorsi dedicati e ben segnati.

Nelle immediate vicinanze non mancano città d'arte come **Avignone, Arles, Nimes, Aigues Mortes, e paesini caratteristici come Les-Saintes-Maries-de-la-Mer, Les Baux e St. Rémi**. per cui anche il semplice turista potrà trarre soddisfazione da questa gita.

Soggiungeremo a **Tarascon**, nelle comode mobil homes del camping Saint Gabriel, cui si accede da un tipico mas provenzale.

Cathy, Jackie, Renato, Fernand, Philippe e tanti altri amici ci aspettano per condividere insieme questa bella esperienza.

*Fabrizio Acanfora*



# Le nostre escursioni

Aspettando l'arrivo della primavera il nostro programma

GITE ESCURSIONISMO Con le sigle **T** (turistico), **E** (escursionistico), **EE** (escursionistico per esperti), **F** (arrampicata facile) si intendono le difficoltà dei percorsi. i calendari possono subire variazioni per condizioni meteo e/o organizzative



## ESCURSIONISMO

## gennaio

SAB  
07

gennaio

### CAMMINO URBANO:

#### PIAZZA SAN LORENZO - OREGINA

Il programma dettagliato sarà comunicato sul sito della sezione.

SAB  
14

gennaio

### MONEGLIA FRAMURA (Sentiero Verdeazzurro)

**Itinerario escursionistico (E):** Moneglia – Deiva – vetta del monte Crocetta (m. 450) – Framura

**Dislivello salita/discesa:** 750 m

**Lunghezza del percorso:** 12 km

**Ore di percorso:** 5 ore

**Coordinatori logistici:** Vanzo Claudio – Parodi Mariella

**Descrizione:** Da Moneglia a Framura, passando anche per Deiva, attraverso uno dei tratti più belli e meno conosciuti del litorale, lungo il famoso sentiero verdeazzurro che attraversa la costa ligure. Tra strette vallecicole immerse nel verde della macchia mediterranea.

Il tracciato, a causa della chiusura di un tratto in località Lemoglio, passa per la vetta del monte Crocetta e pertanto presenta un dislivello abbastanza impegnativo, sia in salita che in discesa, ed è adatto ad escursionisti quanto meno preparati.

Comunque a Deiva, circa a metà del percorso, è possibile raggiungere Framura in treno.

SAB  
21

gennaio

### PIEVE LIGURE - MONTE SANTA CROCE - BOGLIASCO

**Itinerario escursionistico (E):** Partenza da Pieve stazione FS – Piazza San Michele Pieve Alta – Monte e Chiesa di Santa Croce (518 m) – Poggio Favaro (494 m) – Sella Poggio Favaro – San Bernardo (256 m) – Bogliasco.

**Dislivello salita/discesa:** 500 m

**Lunghezza del percorso:** 15 km

**Ore di percorso:** 4/5 ore

**Coordinatori logistici:** Salani Nello - Parodi Mariella

**Descrizione:** Giro di grande interesse paesaggistico nelle immediate vicinanze del capoluogo: molto panoramico con splendida vista che va da Portofino a Camogli.

In passato, la Chiesa di Santa Croce era meta di pellegrinaggi (documenti del '200 testimoniano l'esistenza di un hospitale). Secondo la tradizione, una reliquia della Santa Croce fu portata qui da pellegrini di passaggio. La chiesa odierna è frutto di vari rifacimenti, compresa la ristrutturazione dopo il fulmine del 2019 che provocò il crollo di tetto e campanile. Caratterizza la facciata una Madonna di marmo bianco in campo azzurro, donata dalla famiglia Cavassa Pallano di Pieve.

DOM  
29

gennaio

### CHIAVARI – MONTALLEGRO – RAPALLO

**Itinerario escursionistico (E):** Chiavari Stazione FS – San Pier di Canne – Maxena – Case Costa (516 m) – Passo Anchetta (466 m) – Passo Colla (525 m) – Casa del Pellegrino e Santuario Montallegro (600 m) – Rapallo.

**Dislivello salita/discesa:** 900 m

**Lunghezza del percorso:** 15 km

**Descrizione:** Questo percorso è una variante del sentiero verde azzurro, che collega Ventimiglia con Luni, le due estremità della regione.

Questa variante alta del sentiero è più faticosa, arriva sino a oltre 600 metri di altitudine, ma offre bei panorami, se si è fortunati da trovare una bella giornata.

Il percorso che da Chiavari conduce al Santuario di Montallegro si svolge tra scalinate, fasce terrazzate, uliveti e una splendida lecceta in prossimità del Santuario.

## febbraio

DOM  
05 febbraio

### CROCETTA D'ORERO - SANTUARIO VITTORIA - PONTEDECIMO

**Itinerario escursionistico (E):** Crocetta d' Orero – Santuario della Vittoria – Pontedecimo.

**Dislivello salita/discesa:** 600 m

**Lunghezza del percorso:** 15 km

**Ore di percorso:** 5 ore

**Coordinatori logistici:** Cetti Giorgio - Geloso Giuliano

**Descrizione:** Il Santuario della Vittoria ricorda l'intercessione della Vergine per la vittoria delle truppe genovesi, affiancate dalle popolazioni locali, contro i Franco-Savoardi, guidati dal Duca Carlo Emanuele I di Savoia, nell'anno 1625. Al di là dell'interesse storico, è molto remunerativo l'aspetto paesaggistico per lo straordinario panorama che dal piazzale si può ammirare su tutta la Val Polcevera sino al mare.

Notevole è anche il contesto ambientale, nel quale si svolge l'escursione: un succedersi di antichi insediamenti rurali, caratteristici e tipici in tutto l'entroterra montano ligure.

SAB  
11 febbraio

### ANELLO DI CALVISIO NEL FINALESE

**Itinerario escursionistico (E):** Calvisio Vecchia – Ciappo delle Conche (350 m) – Calvisio Vecchia.

**Dislivello salita/discesa:** 350 m

**Lunghezza del percorso:** 12 km

**Ore di percorso:** 4/5 escluse le soste

**Coordinatori logistici:** Vanzo Claudio - Lanata Cristina

**Descrizione:** E' un bell'itinerario sull'Altipiano di San Bernardino, nel Finalese.

Molto interessante sia per gli aspetti geologici e geomorfologici, sia per quelli vegetazionali, sia per i numerosi segni di vita preistorica che si possono incontrare.

I reperti geologici più importanti e più famosi sono le incisioni e le pozze scavate nella pietra di Finale al Ciappo delle Conche.

SAB  
18 febbraio

### BORZOLI – MONTE TEIOLO – FEGINO

**Itinerario escursionistico (E):** Stazione di Borzoli - San Rocco di Borzoli – Abbazia di Cassinelle – Sella Monte Teiolo – Bric dei Corvi Sud – San Rocco di Borzoli – Chiesa di Borzoli – Via Cristo di Marmo – Borzoli. Chiesa di Fegino. Birreria Maltus Faber.

**Dislivello salita/discesa:** 550 m

**Lunghezza del percorso:** 12 km

**Ore di percorso:** 5.30 ore

**Coordinatori logistici:** Sicco Mauro - Diego Leofante

**Descrizione:** L'escursione si conclude in Via Fegino 3 presso il Birrificio Maltus Faber per una degustazione.

Maltus Faber è un microbirrificio dedicato alla produzione di Birra Artigianale di Qualità, non pastorizzata nè filtrata e quindi ancora "viva" e fresca sia al momento dell'imbottigliamento che a quello del consumo.

La Maltus Faber ha sede all'interno di Via Fegino 3, indirizzo storico per la Birra a Genova in quanto dall'inizio del '900 ospitava nel suo complesso la Fabbrica di Birra Cervisia.

All'interno del birrificio Maltus Faber è allestita una mostra permanente di materiale storico con bottiglie, tappi, bicchieri, foto, libri e pubblicità risalenti all'epoca in cui il sito stesso era il simbolo della Birra a Genova.

DOM  
26 febbraio

### ANELLO DELLE LIGURE: GIRO DELLE SETTE CHIESE

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

**Dislivello salita/discesa:** 350 m

**Lunghezza del percorso:** 12 km

**Ore di percorso:** 5 ore

**Coordinatori logistici:** Cetti Giorgio - Lini Italo

**Descrizione:** L'anello delle sette chiese (frazioni di Celle) è un itinerario predisposto, segnato con apposite indicazioni ed inaugurato dal Comune di Celle nel Settembre 2022.

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

E' un sentiero balcone sul mare che ci consentirà di viag-

giare fra storia, natura e tradizioni, scoprendo gli angoli più caratteristici, dove anche le cose più semplici diventano meraviglia.

## marzo

**DOM**  
**05** marzo

### LAGHI DELLA TINA

**Itinerario escursionistico (E):** Partenza da Terralba verso Curlo (Agueta) – Passo della Gua (348 m) – Rifugio Cianella – Località Ruggi – Rifugio Sambuco – Ponte Negro – Rifugio Cianella – Passo Gua – Agueta (Curlo).

**Dislivello salita/discesa:** 700 m

**Lunghezza del percorso:** 12/15 km

**Ore di percorso:** 4/5 ore

**Coordinatori logistici:** Sidoti Stefano - Palladino Daniela

**Descrizione:** E' uno dei posti più gettonati all'interno del Parco Regionale del Beigua, insieme sicuramente alla Badia di Tiglieto e alle caratteristiche cime dorsale Reixa-Faiallo.

Il nome "della Tina" è piuttosto curioso e pare che derivi dai contenitori alti e stretti che venivano usati anticamente nelle cartiere: le tine.

Nell'insieme il Lago della Tina è una grossa "marmitta dei giganti" modellata dall'acqua, del diametro di 5 m circa e della profondità di 5-6 m, alimentata da una copiosa cascata che scende sullo sfondo, da una gola rocciosa.

In realtà "I laghi della Tina" sono tre laghetti, collegati da piccole cascatelle.

**SAB**  
**11** marzo

### ANELLO MONTE RAMA

**Itinerario escursionistico (EE):** Cappelletta di Sant'Anna di Lerca - Bivio a quota 300 m ca. – Pendici Ovest del Bric Camulà – Passo Camulà – Bivio a quota 960 ca. – Monte Rama (1150 m) Pendici sud Cima Fontanaccia – Colle sud del Bric Resonnou - Casa Carbunea – Bivio quota 300 ca - Cappelletta di Sant'Anna di Lerca.

**Dislivello salita/discesa:** 1100 m

**Lunghezza del percorso:** 12 km

**Ore di percorso:** 6 ore

**Coordinatore logistico:** Pierini Marco

**Descrizione:** Il monte Rama è forse la cima più bella del Parco Naturale Regionale del Beigua, raggiungibile da molte vie di salita con gradi di difficoltà differenti e per tutti i gusti. Inoltre la via diretta permette anche di modificare il percorso se si cambiasse idea salendo, in quanto

si trovano sulla strada le deviazioni per la Direttissima e per la via del Nonno.

Per il ritorno sono possibili più alternative, una di queste è quella proposta; dalla cima si prosegue fino al Colle Sud del Bric Resonnau (o Resonnou) per poi scendere con il segnavia due linee rosse che passa da Casa Carbunea. La vetta è ben visibile dai paesi costieri vicini; da Cogoleto la vetta presenta una tipica forma piramidale, mentre da Arenzano si presenta con una forma conica quasi perfetta, unitamente al vicino Bric Camulà. Impagabile il panorama dalla vetta.

Dal punto di vista geologico la montagna è un ammasso omogeneo di serpentiniti.

**DOM**  
**12** marzo

### ANELLO MONTE AIONA

**Itinerario escursionistico (E):** Caserma forestale del Penna (1392 m) – Passo dell'Incisa (1463 m) – Passo della Spingarda (1549 m) – Vetta Aiona (1701 m) – Quadrivio del Dragonale – Casa forestale del Penna.

**Dislivello salita/discesa:** 500 m

**Lunghezza del percorso:** 12 km

**Ore di percorso:** 4 ore

**Coordinatori logistici:** Cetti Giorgio - Salani Nello

**Descrizione:**

Percorso quasi tutto su buoni sentieri ben segnalati, quando non addirittura su strade forestali.

Una escursione che diventa un viaggio nel tempo camminando in quello che milioni di anni fa era il fondo della Tetide, l'antico Oceano dal quale 40 milioni di anni fa è emerso l'Appennino.

Attraversando paesaggi "lunari" saliremo fino alla cima del Monte Aiona (1701 m.), la montagna che più di tutte mostra ancora le profonde cicatrici lasciate dall'ultima glaciazione: circhi glaciali e campi di pietre desolati disegnano l'orizzonte. Panorama splendido che spazia dalla Riserva della Agoraie alla Val d' Aveto, giungendo nei giorni più tersi fino al mare.

**DOM**  
**19** marzo

### CHIESA DELLA CELLA / SAN CIPRIANO (CAMMINO DI SANT'AGOSTINO)

**Itinerario escursionistico (E):** Prima tappa del "cammino di Sant'Agostino" con partenza dalla chiesa della Cella di Sampierdarena – San Cipriano.

**Dislivello salita/discesa:** 650 m

**Lunghezza del percorso:** 16 km

**Ore di percorso:** 5/6 ore

**Coordinatori logistici:** Carpaneto Rosalba - Leofante Diego  
Il programma dettagliato, con maggiori informazioni, sarà reso noto a tempo opportuno.

SAB  
25

marzo

### ANELLO DEL BRUGNETO

**Itinerario escursionistico (E):** Partenza da Diga (800 m) – Costa di Paglia (864 m) – Ponte sul torrente Brugneto – Albora – Fontanasse (858) – Diga.

**Dislivello salita/discesa:** 500 m

**Lunghezza del percorso:** 14 km

**Ore di percorso:** 5/6 ore

**Coordinatori logistici:** Carpaneto Rosalba – Geloso Giuliano

#### Descrizione:

Lago del Brugneto, uno specchio d'acqua di quasi un chilometro quadrato all'interno del Parco Regionale del Monte Antola, nei comuni di Torrighia, Propata e Rondanina.

Si tratta di un invaso artificiale, realizzato nel 1959 dallo sbarramento dell'omonimo torrente e oggi la principale risorsa idrica di Genova.

È un'escursione ad anello, un grande classico sia in autunno che in primavera attorno al Lago, dove fino agli anni Cinquanta c'erano solo castagneti su entrambi i versanti e due piccoli insediamenti montani, Frinti e Mulini di Brugneto, oggi completamente sommersi dalle acque.

SAB  
25

marzo

### PERNOTTAMENTO RIFUGIO LAGDEI

DOM  
26

marzo

### SUL CRINALE CHE CONTORNA LA CONCA DI LAGDEI (ANELLO)

**Itinerario escursionistico (E):** Partenza rifugio Lagdei (1257 m) – Lago Santo – Sella Marmagna – Monte Aquilotto – Monte Marmagna (1851 m) – Cima Monte Braiola (1830 m) – Monte Orsaro (1830 m) – Monte Fosco (1682 m) – Bocchetta Monte Tavola – Lagdei.

**Dislivello salita/discesa:** 900 m salita – 980 m discesa

**Lunghezza del percorso:** 12 km

**Ore di percorso:** 5/6 ore

**Coordinatori logistici:** Bellucci Mauro - Diego Leofante

**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.

Il rifugio (di fronte al quale si apre la splendida Piana del Lagdei) è al centro di una fitta rete di sentieri, ben segnati dal CAI di Parma.

Ci aspettano la vecchia foresta di abeti e faggi, i crinali mozzafiato, il Lago Santo, i Lagoni ed il Lago Scuro, le vette del Marmagna, dell'Orsaro, del Braiola, i tranquilli pascoli pianeggianti del Monte Tavola, i mirtilleti e le praterie d'altitudine.

## aprile

SAB  
01

aprile

### MONTE ALPE DI PORALE (836 M)

**Itinerario escursionistico (E):** Partenza dalla stazione di Ronco Scrivia (320 m) – Chiesa della Madonna della Salute (534 m) – Cappella Tanadorso (758 m) – Cima Monte Alpe (834 m).

**Dislivello salita/discesa:** 580 m

**Lunghezza del percorso:** 12 km

**Ore di percorso:** 4 ore

**Coordinatori logistici:** Fabbri Francesca - Magnozzi Franco

**Descrizione:** La gita è organizzata dal Comitato Scientifico Sezionale e dal T.A.M. (Tutela Ambiente Montano). Alle spalle di Genova, un percorso che nella parte alta offre ampi panorami sulle valli Scrivia e Lemme.

Dalla stazione di Ronco Scrivia (320 m) si prosegue in direzione NO; salendo si raggiunge la chiesa della Madonna della salute (534 m), si prosegue piegando verso O fino a raggiungere la Cappella Tanadorso (758 m).

Con percorso di crinale si raggiunge la cima del Monte Porale (835 m) e sempre per panoramico crinale si raggiunge la cima del Monte Alpe (834 m).

La discesa, nella parte alta del percorso, potrà avvenire lungo un percorso ad anello.



SAB  
15

aprile

### MOLASSANA - ACQUEDOTTO - CHIESA DI SAN SIRO DI STRUPPA - APIARIO DI STRUPPA

**Itinerario escursionistico (E):** Molassana Capolinea via Geirato – Via Geirato – Cadato di Pino – Carpi – Acquedotto storico seicentesco – Ponte Canale sul Geirato – Cartagenova – Terre Rosse – Abbazia di San Siro di Struppa – Apiario Urbano dove avviene visita guidata.

**Dislivello salita/discesa:** 230 m

**Lunghezza del percorso:** 8 km

**Ore di percorso:** 4 ore

**Coordinatori logistici:** Sicco Mauro - Diego Leofante

**Descrizione:** L'escursione terminerà con la visita all'Apiario di Struppa, inizialmente sorto in via Locarno e poi in seguito sviluppatosi, a cura del Municipio Media Valbis-

gno, nella vicina area verde di Araone di Struppa. L'apiario è stato creato e successivamente ampliato per restituire al territorio, da anni in abbandono, un polmone di verde.

E gestito da Apigenova, un'associazione apistica attiva su Genova e provincia dal 2014 che conta oltre 140 soci con circa 1000 alveari sul territorio.

L'Associazione programma, su richiesta, visite didattiche in sicurezza per gruppi e scolaresche.

**DOM**  
**16** aprile

### CERIMONIA COMMEMORATIVA E MESSA PER CADUTI IN MONTAGNA

Il programma dettagliato, con maggiori informazioni, sarà reso noto a tempo opportuno.

**SAB**  
**22** aprile

### ANELLO DEI BALZI ROSSI DA BARDINETO

**Itinerario escursionistico (E):** Bardinetto – Pendici del monte Mezzano – Cascina Cormore, Lago Rotondo, Balconata dei Balzi Rossi, Bric Agnellino, Casa Catalano – Pian Fieno - Bardinetto.

**Dislivello salita/discesa:** 650 m

**Lunghezza del percorso:** 14 km

**Ore di percorso:** 5.30 ore

**Coordinatori logistici:** Diego Leofante - Arnaldo Elisabetta

**Descrizione:** Un percorso ad anello attraverso le belle faggete di Bardinetto e del Monte Melogno.

Risalendo tra i boschi di faggio si arriva nella zona rocciosa dei balzi rossi, dove termina la "ferrata degli artisti".

A seguire si raggiunge la sommità del Bric Agnellino 1335 m.

Il percorso prosegue transitando sull'Alta Via dei monti liguri, facendo poi ritorno a Bardinetto.

**DOM**  
**23** aprile

### ANELLO DEL 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 Mosceta (1180 m) – Foce di Fociomboli – Passo della Croce.

**Dislivello salita/discesa:** 750 m

**Lunghezza del percorso:** 14 km

**Ore di percorso:** 5.30 ore

**Coordinatori logistici:** Pierini Marco - Vanzo Claudio

**MAR**  
**25** aprile

### MONTE ANTOLA DA CHIAPPA

**Itinerario escursionistico (E):** Partenza da Chiappa (886 m) – Casoni di Giuan (1190 m) – Monte Cremado (1512 m) – Rifugio parco Antola (1460 m) – ex case Antola (1535) – Vetta (1597 m).

Il ritorno a Chiappa avverrà passando dal colle delle Ciazze.

**Dislivello salita/discesa:** 900 m

**Lunghezza del percorso:** 14 km

**Ore di percorso:** 5 ore

**Coordinatori logistici:** Cetti Giorgio - Carpaneto Rosalba

**Descrizione:** Il percorso si svolge su buoni sentieri e panoramiche mulattiere che consentono di apprezzare il secolare lavoro dell'uomo nell'entroterra dell'Appennino Ligure e di apprezzare i caratteristici borghi della Val Brevenna. L'antico borgo di Chiappa deriva il suo nome dal termine dialettale "ciappa" con cui si indicavano le lastre di calcare marnoso con cui venivano ricoperti i tetti.

**VEN**  
**28** aprile

**LUN**  
**01** maggio

### GEMELLAGGIO CON CAF PROVENZA

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.



# gen | apr

SAB  
14

gennaio

## FALESIA DI GHIACCIO

### Località da definire

**Coord. logistici:** Silvia Parodi, Silvia Carlarino

**Note:** uscita adatta ai principianti

**Descrizione:** vari monotiri su cascata di ogni livello

SAB  
28

gennaio

## CASCATA DI GHIACCIO

### Località da definire

**Coord. logistici:** Andrea Zoppi, Luca Dallari

**Note:** uscita adatta ai principianti

**Descrizione:** via di più tiri su cascata di livello facile

SAB  
11

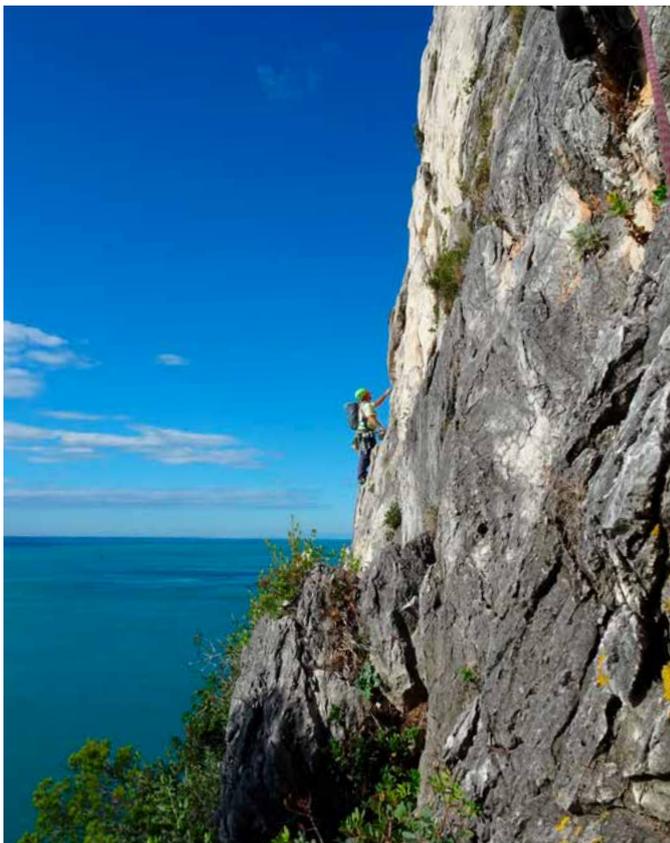
febbraio

## SCIALPINISMO

### Località da definire

**Coord. logistici:** Paolo Sessi, Giuliano Rimassa

**Descrizione:** uscita adatta ai principianti



GIO  
16

febbraio

## SERATA GAMS

SAB  
25

DOM  
26

febbraio

## WEEKEND GLACIALE

### Località da definire

**Coord. logistici:** Roberto Manfredi, Fabio Manfredi

**Note:** uscita adatta a tutti

**Descrizione:** vie di più tiri su cascata di ogni livello

SAB  
11

marzo

## ALPINISMO | CANALE DI NEVE

### Val d'Aveto

**Coord. logistici:** Giovanni Caviglia, Massimo Giacobbe

**Note:** uscita adatta ai principianti

**Descrizione:** salita alpinistica su canale di neve di livello facile

SAB  
25

marzo

## ALPINISMO | CANALE DI NEVE

### Alpi Liguri

**Coord. logistici:** Ivano Righi, Massimo Giacobbe

**Note:** uscita che richiede un'esperienza minima

**Descrizione:** salita alpinistica su canale di neve di livello medio

DOM  
16

aprile

## ARRAMPICATA

### Machaby, Val d'Aosta

**Coord. logistici:** Guido Costigliolo, Luca Dallari

**Note:** richiede cordate preformate

**Descrizione:** arrampicata su vie di più tiri, livello di difficoltà medio

SAB  
28

aprile

LUN  
1

maggio

## ALPINISMO | ARRAMPICATA

### Les Alpilles, Provenza, Francia

In collaborazione con il CAF di La Crau en Provence



gen | apr

DOM  
08

gennaio

**ARDESIA PIETRA DI LIGURIA**

Da Lavagna a Gattorna e ritorno lungo la Ciclovía dell'Ardesia

Appennino Ligure – Valle Fontanabuona

**Dislivello salita/discesa:** 480 m

**Lunghezza del percorso:** 66 km a/r

**Difficoltà:** TC/TC

**Coord. logistici:** AC/ORTAM F. Acanfora – F. Politanò

DOM  
19

marzo

**ALTA VIA DELLE 5 TERRE**

Appennino Ligure – Riviera di Levante

**Dislivello salita/discesa:** 1220 m

**Lunghezza del percorso:** 45 km

**Difficoltà:** MC/MC

**Coord. logistici:** F. Mignone – AC/ORTAM F. Acanfora

VEN  
21

aprile

**L'ANELLO DEL BRUGNETO**

Appennino Ligure – Valle Trebbia

**Dislivello salita/discesa:** 500 m

**Lunghezza del percorso:** 15 km

**Difficoltà:** MC/MC

**Coord. logistici:** AC/ORTAM F. Acanfora – B. Mazzone

VEN  
28SAB  
29DOM  
30

aprile

**LES ALPILLES**

Provenza – Francia

**Coord. logistici:** Encadrant P. André (CAF La Crau en Provence) – AC/Ortam Acanfora (CAI Fossano)

LUN  
01

maggio

**LES ALPILLES**

Provenza – Francia

**Coord. logistici:** P. André (CAF La Crau en Provence) – AC/ORTAM F. Acanfora (CAI Fossano)



TESSERAMENTO  
**2023**



*vivi la montagna con noi*



CAI SAMPIERDARENA | [www.caisampierdarena.it](http://www.caisampierdarena.it)

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:

#### QUOTE ASSOCIATIVE ANNO 2023

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

#### • NUOVO SOCIO costo della tessera € 6,00

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

**BPER intestato a: Club Alpino Italiano Sez. Sampièrdarena**

**IBAN: IT96P0538701405000047078574**

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

Dopo aver effettuato il bonifico inviare una mail a [sampierdarena@cai.it](mailto: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**

*NewsLetter quadrimestrale della Sezione di Sampièrdarena*

[www.caisampierdarena.it](http://www.caisampierdarena.it)