

I LUPI DI SAMPIERDARENA

NewsLetter quadrimestrale della Sezione di Sampierdarena



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

MAGGIO - AGOSTO | 2023 n. **4**



FOTO DI ANNA CUSTO

**MAG
AGO**
2023

Arriva l'estate

L'EDITORIALE

Acqua e siccità

IL BENE PIÙ PREZIOSO AL MONDO
E LE SUE CRITICITÀ

Le nostre
escursioni

TUTTI GLI APPUNTAMENTI

Finalmente arriva l'estate



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

Care Socie, cari Soci, abbiamo da poco terminato l'assemblea annuale della sezione che ha visto una numerosa e attenta partecipazione da parte di tutti Voi. Questo è un bel segnale che ci incoraggia a proseguire nel nostro lavoro quotidiano e molte saranno le novità che vi proporremo nel prossimo quadrimestre.

Finalmente arriva l'estate. Le escursioni che vi proponiamo andranno dal mare alla montagna. Escursioni a piedi o in bicicletta. Arrampicheremo su vie impegnative, godendo di stupendi paesaggi. Insomma non ci faremo mancare nulla.

Grazie al lavoro costante della SSE e dei diversi gruppi attivi in sezione, GAMS, Escursionismo, Ciclo e Star3k con questo ricco programma **si cerca di soddisfare la richiesta di sicurezza e di formazione alpinistica di molti giovani che si sono avvicinati alla nostra sezione**. Giovani che hanno tutte le qualità per fare alpinismo, per praticare l'escursionismo delle "vie normali" alpine, ma a cui serve uno sprone per fare il salto di qualità per inseguire le proprie passioni.

Sull'onda del successo ottenuto dalle precedenti edizioni, il CAI Sampierdarena, AGTL e CSI con il patrocinio del Comune di Genova offrono anche nel 2023 un'altra serie di cammini in primavera e nell'autunno. I nuovi appuntamenti usciranno dalla "cinta muraria" per svariare dall'estremo ponente all'estremo levante, senza dimenticare le due valli, offrendo la possibilità di osservare e riflettere sulle trasformazioni avvenute nel tempo. Il **CamminUrbano** ambisce ad accendere nei partecipanti la curiosità, spesso assopita dal vivere quotidiano, di soffermarsi a guardare e non solo a vedere in maniera diversa la città, perché: **"Bisogna riscoprire lo straordinario nell'ordinario"**.

Periodico del CAI

CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Sampierdarena

Sede

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

Coordinamento editoriale

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

Progetto grafico

Sinergicadesign.it

Hanno collaborato

Italo Lini
Giorgio Cetti



Prosegue l'impegno con le scuole del territorio con l'avvio del **Progetto Energy**, "...agire a scuola per l'ambiente: modificare i comportamenti degli studenti, degli insegnanti e della collettività in un'ottica di sviluppo sostenibile, grazie ad azioni individuali e collettive volte a costruire una crescente consapevolezza e responsabilità sui temi della sostenibilità..." Di seguito leggerete un primo contributo delle ragazze e dei ragazzi di alcune classi delle medie inferiori dell'IC Barabino di Sampierdarena che partecipano al progetto.

Di pari passo continua immutato **il nostro impegno verso la tutela e la salvaguardia dell'ambiente**. Grazie agli articoli scritti per noi dai nostri soci Enrico Martini e Federico Grasso, intendiamo porre all'attenzione il ciclo dell'acqua quale risorsa, la più importante per la nostra vita. Quali le azioni necessarie da mettere in campo? Quali piccoli gesti quotidiani necessari e utili ad aiutare a superare le difficoltà sempre più gravi date dal cambiamento climatico? A queste domande dobbiamo dare risposta, in virtù dell'obbligo morale che abbiamo verso le generazioni future.

Termino questa breve introduzione con la convinzione che tutto il lavoro sin qui svolto e quello che ci vedrà impegnati in futuro è stato reso possibile grazie all'impegno di numerosi soci.

Credo nel lavoro di squadra ed è su questa strada che dobbiamo continuare.

Sempre più in alto!

Il presidente
Diego Leofante

SOMMARIO

L'editoriale	p. 2
Chiare, dolci, fresche acque	p. 4
Appuntamenti	p. 5
Siccit�	p. 6
Progetto Energy	p. 7
Estate junior	p. 8
Rigantoca	p. 9
CamminUrbano	p. 10
Le nostre escursioni	p. 12



Chiare, dolci, fresche acque

Il bene più prezioso al mondo

di Enrico Martini

FOTO DI MARIO MONFERRINI

Gli elementi chimici che compongono il nostro pianeta sono 98: vanno dall'idrogeno, il più leggero, al californio, il più pesante, radioattivo, presente in tracce infinitesime.

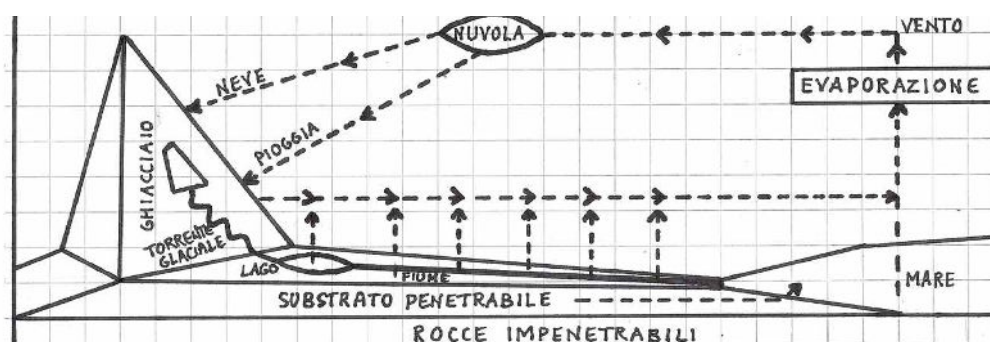
Sappiamo che due atomi di idrogeno e uno di ossigeno, unendosi, originano la molecola dell'acqua, la cui formula chimica è H_2O . L'acqua costituisce la maggior parte del corpo umano: nelle cellule e negli spazi intercellulari è presente nella percentuale del 60-65% (in media); individui molto magri sono composti da poco più del 50% di acqua; persone obese possono arrivare a circa il 70%. L'acqua è il microambiente in cui avvengono tutte le reazioni chimiche, di sintesi e di demolizione, del nostro organismo: se non se ne assume bevendola o consumando alimenti che la contengano, in una settimana circa si muore (si resiste ben più a lungo non ingerendo cibi). Questi dati, semplici e approssimativi, fanno capire quanto l'acqua sia importante per noi (e per tutti gli esseri viventi).

Il ciclo dell'acqua è composto da varie tappe; potendolo rappresentare con un cerchio o un'ellisse, per descriverlo si può scegliere una qualunque tappa come iniziale. Vi suggerisco di partire dal mare; al mare l'acqua arriva con la pioggia e la neve, con i corsi d'acqua ed anche con le sorgenti (ve ne sono di sottomarine e, se l'acqua è calcarea, può dare origine a strane rocce a sviluppo orizzontale chiamate, in inglese, "beach rock": ve ne sono di belle a Capo Noli). L'evaporazione a livello della superficie marina arricchisce l'atmosfera di vapore acqueo; se l'aria è fredda diminuisce la sua ricettività al vapore acqueo e compaiono miriadi di gocce; i venti le spostano (a quote maggiori spostano aghetti di ghiaccio); con le piogge e con le nevicate l'acqua raggiunge la superficie terrestre (oltre che di nuovo il mare), alimentando sia una circolazione nel sottosuolo sia sorgenti e corsi d'acqua, in superficie; anche i magmi possiedono acqua:

quelli che originano rocce basaltiche ne contengono l'1-2%, quelli che danno rocce granitiche arrivano al 10%. Ricordo che un magma che arriva sulla superficie terrestre, perde i gas e diventa una lava. Dalla superficie terrestre e dalla prima porzione del sottosuolo, quella che contiene miriadi di pori che possono ospitare acqua, il prezioso liquido può raggiungere di nuovo il mare e il ciclo si chiude.

A Genova cadono, in un anno, circa 1100 millimetri di acqua piovana, con forti variazioni da un anno all'altro; il problema è che la durata dei periodi di aridità, negli ultimi decenni, si è molto dilatata (anche di oltre un mese) ma la quantità totale di acqua è diminuita di meno di 100 millimetri: questo significa che piove poco di meno ma in modo ben più rovinoso. Genova ha i primati europei di pioggia da un'ora (181 millimetri a Vicomorasso, immediato entroterra, tra le 12 e le 13 del 4 novembre 2011), fino a 24 ore; quest'ultimo dato è spaventoso: tra le 23 del 7 ottobre e le 23 dell'8 ottobre 1970, caddero ben 948,4 millimetri di acqua (948,4 chili di acqua per ogni metro quadrato di superficie; 822 mm nel secolo precedente, il 25 ottobre 1822). Pensiamo al modo in cui è stata edificata Genova, soprattutto nella seconda metà del secolo scorso, e prepariamoci al peggio: il riscaldamento globale è in atto; coloro che lo negano partono da una posizione preconcepita e la sostengono contro l'evidenza dei fatti: affermano che eventi meteorologici parossistici si sono verificati anche in passato, ed è vero: quello che ignorano o che rifiutano di constatare è che certi eventi, rarissimi in passato, stanno diventando frequenti ai giorni nostri; situazioni estreme si verificano in tutto il mondo e stanno provocando morti e distruzioni. Per fortuna, al momento, il peggio non ha colpito il nostro Paese, fino a quando, però, durerà questa relativa immunità?

IL CICLO DELL'ACQUA | MOTORE: IL CALORE SOLARE



Appuntamenti

La montagna invisibile, la Val D'Ossola e i rapaci: appuntamenti da non perdere



MAR
9
maggio

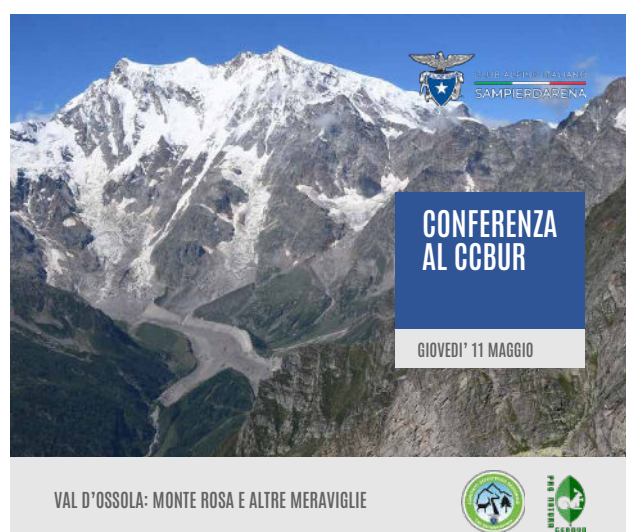
“LA MONTAGNA INVISIBILE”

Il GAMS invita in Sezione Giovanni Pizzorni, Stefano Rellini e Roberto Schenone, gli autori di questa nuova guida alpinistico-torrentistica, per raccontare la loro passione per la “Montagna Invisibile”, una sorta di visione che porta a trovare un terreno di gioco anche dove risulta meno evidente.

27 itinerari alpinistici e 21 di torrentismo nelle valli che si dipartono dal crinale fra il Reixa e l'Argentea, nel Parco Naturale Regionale del Beigua, a ridosso della costa fra Genova ed Arenzano. La quasi totalità delle vie alpinistiche relazionate sono il frutto di esplorazioni compiute nel corso degli ultimi cinque anni. Anche parte degli itinerari torrentistici sono stati aperti dagli autori, per lo più negli anni 2000, mentre i percorsi ‘storici’ risalgono alla prima stagione esplorativa del torrentismo ligure, a cavallo fra gli anni ‘70 e ‘90.

Presentazione della serata: a cura del GAMS

9 maggio 2023 ore 21



GIO
11
maggio

“VAL D'OSSOLA: MONTE ROSA E ALTRE MERAVIGLIE”

Il Comitato Scientifico CAI Sampierdarena in collaborazione con Pro Natura Genova organizza presso l'Auditorium del Centro Civico Buranello in Via Daste 8A, la Conferenza “Val d'Ossola: Monte Rosa e altre meraviglie”.

Relatore: Prof. Enrico Martini
introduce Francesca Fabbri

11 maggio 2023 ore 17,15



MAR
23
maggio

“I RAPACI DIURNI, COSA PASSA SUI NOSTRI MONTI”

Il Comitato Scientifico CAI Sampierdarena in collaborazione con LIPU organizza presso la nostra sezione in Via B. Agnese, 1 la Conferenza “I rapaci diurni, cosa passa sui nostri monti”.

Relatore: Aldo Verner, *veterinario e Presidente Nazionale LIPU*
introduce Francesca Fabbri

23 maggio 2023 ore 21

Siccità

Una criticità che richiede interventi immediati

Più dell'evidente basso livello degli invasi, più dei pallidi torrenti quasi estinti già a inizio primavera, più delle cime sopra i tremila metri ancora innevate soltanto a tratti, un unico elemento è capace di restituire all'immaginario collettivo la dimensione della crisi idrica nazionale - e del nord-ovest in particolare - che sta attanagliando

da oltre due anni i nostri territori. Nei giorni scorsi, infatti, il Consiglio dei Ministri ha approvato il **"Decreto siccità"**, con l'istituzione di un apposito comitato di controllo della situazione idrica in atto e la nomina di un commissario straordinario.

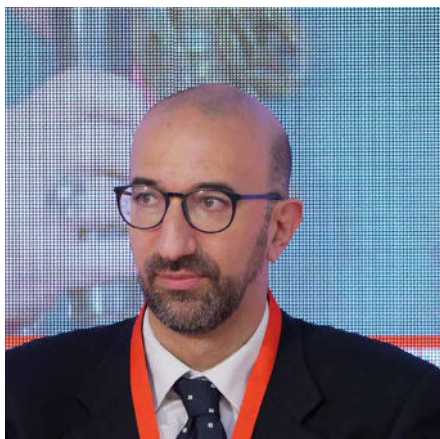
Una mossa necessaria e opportuna per cercare di velocizzare pratiche e attività, destinate alla **creazione di nuovi invasi, alla realizzazione di opere di sbarramento, al ripristino di acquedotti** colabrodo capaci di disperdere l'oro blu, una vergogna meritevole di diseredamento dalla originaria progenie romana, al contrario nostro abilissima nello spostare acqua per centinaia di chilometri; pratiche e attività inopinatamente impantanate da tempo, che invece avrebbero quanto mai fatto buon gioco già adesso, in un momento storico in cui il "cattivo tempo", a guardarlo bene, non è poi così cattivo. Anzi.

Una mossa completamente inefficace, purtroppo, per il

IL CONSIGLIO DEI MINISTRI HA APPROVATO IL DECRETO SICCIÀ PER MONITORARE E INTERVENIRE IN MANIERA OPPORTUNA A UNA CRITICITÀ CHE STA DIVENTANDO UNA PROBLEMA PRIORITARIO

ritorno delle care vecchie perturbazioni, quelle capaci di rovesciare su più giorni e in maniera molto, molto estesa, precipitazioni non particolarmente intense, ma prolungate nel tempo e nello spazio. Nell'ultimo biennio mancano all'appello circa 50 giorni di pioggia; in Liguria sono ormai 8 le stagioni consecutive

con il segno meno fra la precipitazione caduta e il confronto con la serie storica dello stesso periodo: inverno, primavera, estate e autunno dal 2021 al 2023 sono state più secche della media pari-stagione elaborata dal 1961 al 2010. Non va meglio allargando lo sguardo alle Alpi, dove lo *"Snow water equivalent"*, cioè il "contenuto equivalente di acqua racchiuso nella neve" (suona bene la traduzione?) nell'inverno 2022 è stato il 40% dell'atteso, e nel 2023 circa il 60%. Il combinato disposto della crisi idrica perfetta è rappresentato dalla richiesta di acqua per l'irrigazione agricola, aumentata a dismisura proprio nell'estate 2022, la più calda in Italia da quando si tengono le misure. E se dodici mesi fa i livelli dei grandi laghi erano a regime, non lo stesso si può dire adesso (o per lo meno, non dappertutto: la situazione in appennino è fortunatamente migliore di quella alpina). A meno di ripetuti e provvidenziali passaggi perturbati nel prossimo mese – il singolo temporale lascia letteralmente



te il tempo che trova, e più è intenso, più rapidamente scorre via l'acqua che riversa al suolo troppo spesso più violentemente di quanto vorremmo - toccherà un'altra volta ai ghiacciai sopperire con le loro scorte millenarie. Una banca dell'acqua destinata inesorabilmente ad andare in rosso, in molti casi entro il 2030 se l'anticiclone africano continuerà a spingere lo zero termico ben al di sopra dei 4000 metri. **La causa è da ricercarsi nei cambiamenti climatici:** fra le diverse conseguenze, stanno alterando le circolazioni a larga scala in tutto il mondo, costringendo le umide correnti atlantiche a passare più a nord rispetto alle nostre latitudini, che rischiano di vedere imbrullire (non credo esista, ma mi perdonerete il neologismo) i verdeggianti monti decennio dopo decennio.

La speranza, se così si può dire, arriva dalla California, dove dopo alcuni anni di siccità estrema stanno vivendo una delle stagioni più piovose mai registrate, con precipitazioni durature e accumuli di neve superiori ai 7 metri. In attesa di tempi migliori, però, è opportuno fin da subito salvaguardare nella vita di tutti i giorni ogni singola goccia d'acqua, perché se in qualche comune dell'entroterra di ponente già girano le autobotti, prima o poi si farà fatica a trovare dove riempirle. I nostri rubinetti al momento sono al sicuro, ma stiamo letteralmente scherzando con l'acqua. Signor Commissario, ancora ignoto al momento di andare in stampa, un augurio di buon lavoro dal più profondo del cuore. Cerchiamo di aiutarlo tutti quanti, **adottando comportamenti più sostenibili possibili!**

Federico Grasso



100 scuole, oltre **500** insegnanti, **10000** studenti. Questi sono i numeri del progetto Energy, a cui partecipa anche la nostra scuola.

Energy si propone di:

- 1) **SALVAGUARDARE L'AMBIENTE** naturale e diffondere la conoscenza di esso;
- 2) far capire il valore della **BIODIVERSITÀ** e l'importanza di mantenere l'ambiente entro i principi della sostenibilità;
- 3) contribuire allo **SVILUPPO** nelle nuove generazioni di una concezione di "CITTADINANZA";
- 4) **MODIFICARE I COMPORTAMENTI** degli studenti, degli insegnanti e della collettività.

Nelle nostre classi, in 1aE e 1aF, è venuta una ragazza di nome Rebecca, che fa parte della Fondazione AVSI (ONG impegnata con più di 200 progetti di cooperazione allo sviluppo in 38 paesi), e capofila del progetto Energy in Italia. Rebecca ci ha spiegato che l'iniziativa Energy non riguarda solo l'Italia, ma anche diversi paesi in Europa e nel mondo. Il 2 Maggio noi faremo un'escursione nel parco naturale regionale dell'Aveto guidati dagli accompagnatori del CAI di Sampierdarena.

La nostra meta sarà il Lago Nero; conosceremo l'ecosistema lago e l'ambiente intorno ad esso. Capiremo l'importanza dell'acqua come risorsa.

Non vediamo l'ora che arrivi questo giorno speciale!

Le alunne e gli alunni delle classi 1a E 1a F dell'Istituto Comprensivo Barabino – Genova Sampierdarena



Estate junior

Questa Estate la sezione CAI di Sampierdarena collaborerà con il CSI per accompagnare i bambini che parteciperanno al centro estivo in escursioni sulle alture di Sampierdarena



Montagna per tutti

Un corso propedeutico per la conduzione della joelette



La sezione di Sampierdarena ha partecipato al 2° corso monotematico adattato con ausili fuoristrada (joelette) CM-EAF 2023.

Il corso è stato organizzato dalla sezione CAI di Bergamo in collaborazione con la CCE e il gruppo **“Montagna per tutti – Filippo Ubiali”**.

Avendo formato 8 soci la sezione a breve organizzerà delle uscite includendo persone con disabilità.

RIGhiANTO la CAprile

DOMENICA

11

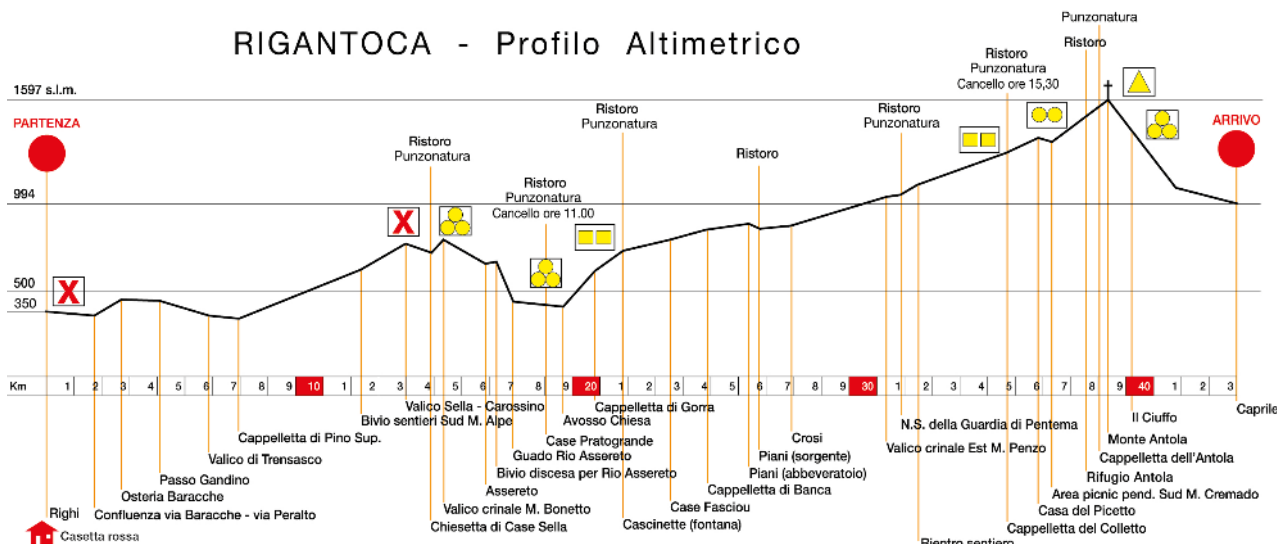
GIUGNO
2023

IL CAI SAMPIERDARENA, ORGANIZZA LA RIGANTOCA CHE SI SVOLGERÀ COME DA TRADIZIONE LA SECONDA DOMENICA DI GIUGNO.

IL PERCORSO, DI **42 KM CIRCA**, SI SVILUPPA DALLE ALTURE DI GENOVA ALLA ALTA VAL TREBBIA, PASSANDO PER IL MONTE ANTOLA.

LA MARCIA **NON È COMPETITIVA** E PUÒ ESSERE PERCORSO SIA AL PASSO CHE DI CORSA.

RIGANTOCA - Profilo Altimetrico



MARCIA NON COMPETITIVA

Iscrizioni online, tramite bonifico bancario
IBAN IT96P0538701405000047078574

intestato a:

Club Alpino Italiano Sez. Sampierdarena.

Causale Iscrizione Rigantoca 2023

Comunicare l'iscrizione via mail a

sampierdarena@cai.it, allegando copia del bonifico e certificato medico.

Per il ritiro del cartellino di marcia, presentare alla partenza la ricevuta o la copia del bonifico.

La quota comprende:

assistenza su tutto il percorso, distribuzione ai punti di ristoro di generi di conforto, ristoro finale a Caprile, medaglia ricordo, assicurazione infortuni e RC vs terzi, trasporto con mezzi pubblici AMT sia alla partenza che all'arrivo.

CAPRILE ANTOLA CAPRILE

Luogo partenza Righi (Genova)
Luogo arrivo Caprile, Propata (GE)
Orario partenza ore 4.30
Tempo massimo 14 ore
Orario termine ore 18.30

Partenza Avosso (Casella, GE), piazzale della Chiesa, ore 7.00, in gruppo unico

Iscrizioni 11 aprile - 6 giugno 2023
Quota iscrizione soci CAI € 35
non soci CAI € 40
Dove iscriversi CAI Sampierdarena
via B. Agnese 1 canc.
mar 21.00 - 22.30
gio 17.00 - 18.30

IN COLLABORAZIONE CON



Si ricorda che la marcia **non ha le caratteristiche di una Mangialonga**. Tutte le informazioni sono reperibili sul sito www.caisampierdarena.it, sezione RIGANTOCA

CamminUrbano



Tra natura e storia fuori le mura

Il **CamminUrbano** nasce dopo la pandemia e la zona rossa dovuta alla peste suina, quando anche nella sezione CAI di Sampierdarena ci si è scontrati con i limiti imposti da questi due episodi, portando un cambiamento delle abitudini anche in ambito sportivo e obbligando a ripensare la parola escursione che di solito evoca immagini di sentieri, vette, laghi e vegetazione verdeggianti. Si è necessariamente dovuto ridefinire il raggio d'azione all'interno del quale si era abituati a camminare, ma ciò non è stato per forza negativo anzi ha permesso la riscoperta di luoghi vicini ma spesso sottovalutati. Genova come d'altra parte un po' tutta la Liguria, soprattutto se vista dal mare, appare schiacciata contro i monti che la sovrastano, tanto che non sembra azzardato poterla definire **"Città del Trekking"**.

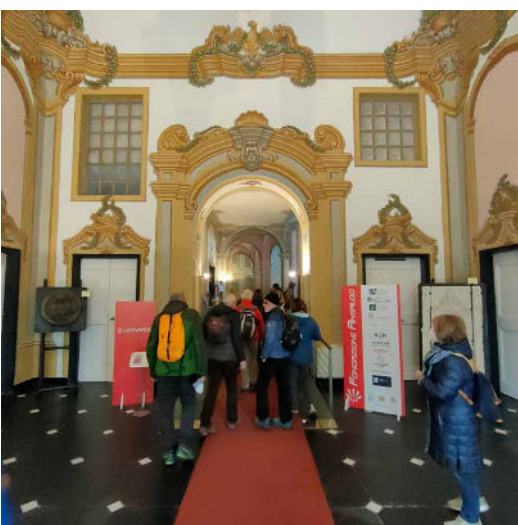
Rispolverando il vecchio motto: camminare per conoscere si è considerato di volgersi a un "escursionismo di scopo" per offrire ai soci e alla cittadinanza oltre alla buona abitudine dell'andare a piedi e la socializzazione, così importante dopo il lungo periodo di isolamento collettivo, la curiosità verso i luoghi culturali e le bellezze paesaggistiche e urbanistiche cittadine. Curiosità che le guide turistiche dell'AGTL hanno ampiamente soddisfatto, trovando punti di interesse anche in luoghi apparentemente banali, perché Genova che sale e che scende ben si presta a unire assieme la scoperta del patrimonio culturale all'attività escursionistica.

Il CamminUrbano vuole essere un modo diverso

di vivere la città, guardando con occhi nuovi anche i luoghi più frequentati e quotidiani, perché sarà capitato passando accanto a un palazzo, una chiesa, con l'occhio distratto dalla vorticosità quotidiana, di domandarsi cosa ci sarà dentro e magari ripromettendosi di indagare la prossima volta.

Con il patrocinio del Comune nella primavera del 2022 si sono effettuate le prime tre uscite ispirate alle vie commerciali in partenza dal porto antico: la **Via dell'Est** con arrivo alla Madonna del Monte, la **Via del Nord** ha raggiunto il Righi e la **Via dell'Ovest** il Promontorio. Nell'autunno altre uscite hanno avuto come argomento la traversata della Val Polcevera da Certosa a Coronata, la salita da Sestri alla Costa e un percorso ispirato a Goffredo Mameli terminato a Oregina, anch'esse condotte dalle guide turistiche dell'AGTL che, con dovizia di particolari, hanno illustrato le emergenze culturali incontrate.

Visto il successo ottenuto con un'adesione di **oltre 400 partecipanti alle sei camminate**, il Cai Sampierdarena, AGTL e CSI con il patrocinio del Comune di Genova ripropongono anche nel 2023 un'altra serie di visite in primavera e nell'autunno. **I nuovi appuntamenti del CamminUrbano usciranno dalla "cinta muraria" per svariare dall'estremo ponente all'estremo levante, senza dimenticare le due valli**, in quelle che ora sono definite periferie più o meno dorate, offrendo la possibilità di osservare e riflettere



sulle trasformazioni avvenute nel tempo. Genova come la conosciamo oggi non raggiunge il secolo di vita, solo nel 1926 si è imposto di aggregare 19 comuni limitrofi per creare la Grande Genova, la città è sempre stata nel tempo policentrica e ogni comune ha avuto un centro storico.

Il CamminUrbano ambisce ad accendere nei partecipanti la curiosità, spesso assopita dal vivere quotidiano, di soffermarsi a guardare e non solo a vedere in maniera diversa la città, perché come è stato detto: **“Bisogna riscoprire lo straordinario nell’ordinario”**.

I percorsi

DOMENICA 23 APRILE

Storia e Natura tra Vernazzola, Boccadasse e Albaro
A Levante: dai borghi costieri, al contado e alle ville dell'aristocrazia.

SABATO 3 GIUGNO

Storia e Natura dal centro di Sampierdarena fino a Forte Tenaglia
A Ponente: il contado e le ville dell'aristocrazia, l'industrializzazione e le strutture difensive in collina.

SABATO 23 SETTEMBRE

Storia e Natura a Voltri
Dai borghi costieri al Santuario di Nostra Signora delle Grazie attraverso Villa Duchessa di Galliera.

28 OTTOBRE

Storia e Natura da San Quirico a San Cipriano.
Sulle tracce del Caffaro in Val Polcevera.

25 NOVEMBRE

Storia e Natura dalla stazione di Sant'Ilario a Sturla
La metropolitana di fine '800



Le nostre escursioni

Il nostro programma estivo

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

I calendari possono subire variazioni per condizioni meteo e/o organizzative. L'ufficialità dell'escursione sarà comunicata attraverso i canali consueti (Mail, Whatsapp, social e sito)



ESCURSIONISMO

maggio

DOM
07

maggio

LEVANTO - MONTE ROSSOLA - BONASSOLA - FRAMURA

Itinerario escursionistico (E): Levanto – Chiesa della SS. Annunziata (Frati) - Monte delle Streghe (287 m) - Località Crocettola - Passo del Colletto e sentiero (665 m) – Monte Rossola (563 m) – Bivio per Scernio - Bonassola – Sentiero Verde Azzurro - Framura.

Dislivello salita/discesa: 700 m

Lunghezza del percorso: 16 km

Ore di percorso: 6 ore

Coordinatori logistici: Daniela Palladino - Stefano Sidoti

Descrizione: Lunga camminata (circa 16 Km) per un tempo di percorrenza di circa 6 ore.

Il Monte Rossola è conosciuto popolarmente come i “Rocconi”: ed è il culmine di una dorsale che separa la baia di Lévanto da quella più piccola e appartata ove è posta Bonassola. La quota non è certo rilevante eppure il Ròssola colpisce per le sue rocce rossastre d'origine basaltica che gli attribuiscono un aspetto severo e selvaggio. La posizione prominente in direzione del litorale permette, nei giorni tersi, un paesaggio spettacolare esteso all'arcipelago toscano, alla Corsica e alle lontane Alpi Liguri e Marittime.

Il tratto da Framura a Bonassola è uno dei più belli e vari fra tutti quelli della costa di Levante, sul Sentiero Verde Azzurro, all'inizio dell'Area Protetta delle Cinque Terre.

Si cammina tra spiaggette e calette, antiche rocce vulcaniche, cave di marmo abbandonate, rustici, villette, resti storici, tra il verde dei cespugli di timo e mirto e dei boschi, con alberi di pino e lecci e cipressi, tra orchidee e uliveti, avendo quasi sempre, come compagnia, lo sfondo delle scogliere con il blu cobalto del mare.

SAB
13

maggio

A) MONTE SETTEPANI

Itinerario escursionistico (E): Colla Baltera (795 m) e parcheggio Bivio per Bormida – direzione Bric Ciapazzi (946 m) – Colletta - Rocca dei Falò (1250 m) e Rocca dei Francesi (1300 m) - Monte Settepani (1388 m) - Ritorno per Colletta e Bric Prionazzi (1032 m) – Colle Baltera (795 m).

Dislivello salita/discesa: 650 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 5 ore

Coordinatori logistici: Giorgio Cetti - Giuliano Geloso

Descrizione: Montagna delle Alpi Liguri sul crinale che divide la Bormida di Pallare dalla Osiglietta. Sulla cima si trova un radar meteorologico della Regione Liguria costruito tra quanto rimane delle installazioni militari settecentesche.

La cima è anche raggiunta da una strada asfaltata proveniente dal Colle del Melogno. Ottimo panorama dalla vetta verso l'arco alpino e verso la Corsica.

La partenza è dal Bivio per Bormida, nei pressi del Colle Baltera raggiungibile in auto da Osiglia.

B) PANIA DELLA CROCE (1859 M) - (ANELLO DA FOCE DI FOCIOMBOLI)

Itinerario escursionistico (EE): Foce di Fociomboli (1270 m) – Foce di Moscata, Rifugio Del Freo (1180 m) – Foce di Valli (1266 m) – Passo degli Uomini della Neve (1690 m) - Focetta del Puntone (1611 m) – Callare della Pania (1743 m) – Pania della Croce (1858 m) - Foce di Moscata, Rifugio Del Freo (1180 m) - Foce di Fociomboli (1270 m).

Dislivello salita/discesa: 900 m

Lunghezza del percorso: 15 km

Ore di percorso: 7 ore

Coordinatori logistici: Pierini Marco – Rosanna Avenoso – Gloriana Ciommei

Descrizione: La Pania della Croce è la quarta cima più alta delle Alpi Apuane e la più alta del Gruppo delle Pannie, gruppo di notevole interesse paesaggistico, alpinistico e geologico, che sorge al centro della catena delle Apuane a pochi chilometri dalla costa tirrenica.

Sulla vetta è posta una grande croce metallica in sostituzione di una posta ai primi del Novecento, distrutta da un fulmine.

Pania della Croce è anche detta la “Regina delle Apuane” ed è citata e chiamata “Pietrapana” da Dante nella Divina Commedia (Dante: Inferno canto XXXII, 29).

La classificazione EE deriva dal fatto che il “Passo degli uomini della neve” (1690 m) presenta un breve tratto esposto, attrezzato con catene.

Note: Ritrovo: Cavalcavia Casello Nervi Autostrada A12. Viaggio in auto: Nervi – Fociomboli.

SAB 20 maggio **DOM 21** maggio

VIA FRANCIGENA

da Saint-Vincent a Pont Saint Martin

SAB 20 maggio

PENNA DI SUMBRA (1769) - ALPI APUANE TRAVERSATA DA ARNI A CAPANNE DI CAREGGINE

Itinerario escursionistico (EE): Arni (930 m) – Malpasso (1425 m) – Passo di Contapecore (1472 m) – Passo Fiocca (1554 m) – Penna di Sumbra (1769 m) – Capanne di Careggine (850 m).

Dislivello salita/discesa: 950 m

Lunghezza del percorso: 13 km

Ore di percorso: 6 ore

Coordinatori logistici: Pierini Marco - Vanzo Claudio

Descrizione: Il Monte Sumbra (1769 m) è una delle più singolari montagne delle Alpi Apuane. La sua cima incombe sul Passo di Fiocca ed è situata all'estremità orientale di una poderosa dorsale che si prolunga verso la Garfagnana, degradando poi con dolci pendii boscosi fino agli ondulati altipiani di Careggine.

Dalla vetta si gode di una bellissima vista a Nord-Ovest sul Tambura e Rocchandagia, con dietro Grondilice, Contrario, Cavallo e Pisanino, a Sud-Ovest sul Monte Altissimo e a Sud su Corchia, Pania della Croce, Pania Secca e Procinto.

La classificazione EE è anche dovuta al fatto che per giungere in vetta occorre servirsi della ferrata Malfatti: in realtà si tratta di un sentiero attrezzato (con un cavo che serve da corrimano) più che di una ferrata vera e propria.

Nota Curiosa: Capanne di Careggine è il paese di nascita di Marco Tardelli, già calciatore di Juventus ed Inter e campione del mondo con la nazionale italiana nel 1982.

SAB 27 maggio

A) TORRIGLIA - MONTE SPIGO

Itinerario escursionistico (E): Torriglia (769 m) – Cappella di Panteca (999 m) – Monte Spigo (1127 m) – Colletto di Pentema - Ciappaini - Donetta (998 m) - Torriglia (769 m).

Dislivello salita/discesa: 520 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 4 ore

Coordinatori logistici: Giorgio Cetti - Giuliano Geloso

Descrizione: Si tratta di una bella gita ad anello che, partendo dalla nota località di villeggiatura di Torriglia, sale sulla dorsale che sovrasta ad ovest la conca del paese, supera la Cappella di Panteca e tocca la panoramica vetta del Monte Spigo. Quindi con alcuni saliscendi si superano la cima del Monte Chiappa e la piccola cima dei Ciappaini e, oltrepassato il Passo delle Rocche di Mantega, si inizia la discesa su Donetta e da qui si procede per Torriglia.

B) CROCEFIESCHI - ROCHE DEL REOPASSO

Itinerario escursionistico (EE): Crocefieschi (741 m) – Rocche del Reopasso (957 m) – Colletta di Minceto (666 m) – Monte Reale (902 m) – Ronco Scrivia (330 m).

Dislivello salita/discesa: 700 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 7 ore

Coordinatori logistici: Francesca Fabbri - Franco Magnozzi - Cristina Lanata - Mariella Parodi

Descrizione: Percorso che segue l'esposto sentiero lungo lo scosceso versante E delle Rocche del Reopasso: ne raggiunge la cima più alta e poi, (lungo il crinale nel bosco, con scorci sulla Val Vobbia e sul Castello della Pietra) perviene, dopo alcuni sali-scendi, alla panoramica cima del Monte Reale. Un impegnativo percorso in tipico ambiente del nostro appennino Ligure.

Note: Il percorso è particolarmente esposto nella parte iniziale e richiede un passo sicuro.

Il ritrovo sarà a Busalla, alla stazione ferroviaria (treno + corriera).

giugno

SAB
03

giugno

CARNINO - CIMA DELLE SALINE - PIAN BALLAUR - CARNINO (ANELLO)

Itinerario escursionistico (EE): Carnino Inferiore (1392 m) - Passo delle Saline (2174 m) - Cima delle Saline (2612 m) - Cima di Pian Ballaur (2604 m) - Colle del Pas (2342 m) - Capanna Saracco Volante (2220 m) - Passo delle Mastrelle (2061 m) - Carnino Superiore (1397 m) - Carnino Inferiore (1392 m).

Dislivello salita/discesa: 1400 m

Lunghezza del percorso: 15 km

Ore di percorso: 7/8 ore circa

Coordinatori logistici: Claudio Vanzo - Francesca Fabbri - Cristina Lanata - Mariella Parodi

Descrizione: Da Carnino Inferiore si segue il sentiero GTA che conduce in breve al Rifugio Ciarlo-Bossi, quindi si prosegue verso N fino al passo delle Saline (quota 2174 m). Si continua sul versante E della Cima delle Saline e quindi in vetta. Di qui proseguendo verso SW si scende sino ad un altipiano carsico per raggiungere la Cima di Pian Ballaur. Successivamente si scende lungo l'ampio crinale fino al Colle del Pas e di qui si arriva al Passo delle Mastrelle. Dopo ripida discesa si incontra il sentiero proveniente dalla Gola della Chiusetta, seguendo il quale si perviene prima a Carnino Superiore e poi a Carnino Inferiore.

La Cima delle Saline (con i suoi 2612 m) rappresenta la quota massima della escursione.

Il toponimo fa riferimento al passo omonimo, sul quale passava una importante "via del sale" che collegava la costa Ligure al Monregalese.

Note: Per il dislivello, la tipologia e la lunghezza del percorso oltre che per le quote raggiunte, si richiedono passo fermo ed ottimo allenamento.

SAB
03

giugno

CAMMINO URBANO

Sampierdarena - Forte Tenaglie

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni

DOM
04

giugno

CAPANNE DI COSOLA - MONTE CHIAPPO -

MONTE EBRO - CAPANNE DI COSOLA

Itinerario escursionistico (E): Capanne di Cosola (1493 m) - Monte Chiappo (1700 m) - Monte Prenardo (1649 m) - Bocca di Crenna (1551 m) - Monte Ebro (1700 m) - Capanne di Cosola (1493).

Dislivello salita/discesa: 370 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 3,5

Coordinatori logistici: Rosalba Carpaneto - Giuliano Geloso

Descrizione: Partendo dal piccolo nucleo di case posto sul valico spartiacque fra le valli del Boreca e del Borbera, si rimonta l'ampia cresta erbosa del Monte Chiappo e, superata l'anticima a 1688 metri, si giunge in vetta al monte Chiappo dove sorge una statua di San Giuseppe. Ritornati sul sentiero di salita si inizia a scendere sino alla Bocca di Crenna e da qui con una abbastanza ripida rampa, si giunge alla panoramissima cima del Monte Ebro. Ritornati alla bocca di Crenna, si scende lungo un sentiero che taglia il versante meridionale del Monte Chiappo e, attraversata una faggeta, si incontra uno sterrato che riporta alle Capanne di Cosola.

La escursione è coordinata dal T.A.M. (Gruppo Sezionale Tutela Ambiente Montano).

DOM
11

giugno

RIGANTOCA

SAB
17

giugno

SAB
24

giugno

Settimana TREKKING ISOLE EGADI

SAB
17

giugno

CARNINO - CIMA MARGUAREIS - CARNINO (ANELLO)

Itinerario escursionistico (EE): Carnino Sup. (1397 m) - Passo delle Mastrelle (2061 m) - Colle Palù (o delle Capre 2520 m) - Colle dei Torinesi (2450 m) - Punta Marguareis (2651 m) - Rif. Don Barbera (2070) - Gola della Chiusetta (1815 m) - Carnino Superiore (1397 m).

Dislivello salita/discesa: 1300 m

Lunghezza del percorso: 15 km circa

Ore di percorso: 8/9 circa (oltre le soste)

Coordinatori logistici: Claudio Vanzo - Franco Magnozzi - Cristina Lanata - Mariella Parodi

Descrizione: Dal vallone di Carnino si risale il ripido pendio S-E che, tramite il Passo delle Mastrelle, immette

nella zona della grotta di Piaggia Bella, uno dei sistemi ipogei più grandi d'Italia. La successiva salita al Passo delle Capre (toponimo quanto mai evocativo) immette sugli ultimi pendii risalendo i quali si raggiunge la panoramica Cima Marguareis. Si scende lungo il costone sud, si raggiunge il rifugio Don Barbera da cui scendendo per ampio vallone prativo, (che si restringe alla Gola della Chiusetta per poi riallargarsi), si ritorna a Carnino.

Note: Per il dislivello, la tipologia e la lunghezza del percorso oltre che per le quote raggiunte, si richiedono passo fermo ed ottimo allenamento.

Auto proprie. Luogo e orario saranno comunicati ai partecipanti ammessi all'escursione sociale.

SAB
24

giugno

ANELLO MONTE ANTOROTO DA VAL D'INFERNO

Itinerario escursionistico (E): Valdinferno piazza chiesa (1213 m) – Case Bosso (1364 m) – Case Mulattieri (1418 m) – Rifugio Savona (1588 m) – Passo della Capretta (1744 m) - Colla Bassa (1846 m) – Antoroto (2144 m).

Dislivello salita/discesa: 930 m

Lunghezza del percorso: 14 km

Ore di percorso: 5 ore

Coordinatori logistici: Salani Nello – Cetti Giorgio

Descrizione: Panoramica e massiccia montagna il Monte Antoroto è l'ultimo baluardo di una certa importanza del contrafforte orientale del Marguareis che si insinua tra la valle Tanaro e la Val Casotto.

Mentre il crinale ad ovest è erboso su quasi tutta la cima orizzontale, il versante est precipita a balze rocciose e ripidi canali erbosi su Valdinferno.

Il toponimo Antoroto sembra possa derivare da "àntura", nome brigasco della genziana acaulis, oppure riferirsi (altra versione) al velenoso aconito a fiori gialli "aconithum anthora", che colonizza i pascoli alpini.

Escursione un poco faticosa per il dislivello, ma interessante. Dopo la tranquilla salita al Rifugio Savona si attraversano a lungo pendii pascolivi prima di guadagnare, su un esile sentierino, la Colla Bassa. Dal valico, che mette in comunicazione la Valle Tanaro con la Valle Casotto, si risalgono le ripide pendici prative del Monte Antoroto fino al crinale che conduce in vetta.

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

luglio

SAB
01

luglio

PUNTA BASEI (3338 M) DAL RIFUGIO SAVOIA

Itinerario escursionistico (EE): Rifugio Savoia al Colle Nivolet (2535 m) – Rio Rosset e Lago Leyta (2699 m) - Colle Basei (3175 m) – Punta Basei (3338 m) – Colle Basei (3175 m) – Lago Leyta (2699 m) – Rifugio Savoia al Colle Nivolet (2535 m).

Dislivello salita/discesa: 850 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Ore di percorso: 5 ore circa

Coordinatori logistici: Marco Pierini - Mauro Bellucci

Descrizione: La Punta Basei, cima panoramica sul gruppo del Gran Paradiso, sulle montagne della Val di Rhêmes e sulla Vanoise domina un "luogo simbolo del Piemonte", la zona del Nivolet con i suoi laghi.

La classificazione EE è motivata dal tratto ripido prima di Colle Basei che si supera con l'aiuto di un cavo metallico e dal fatto che dopo il Colle Basei si incontra un altro tratto ripido che si supera con un breve traverso attrezzato. Infine, ancora con breve traverso attrezzato, si perviene ad un ultimo salto roccioso di pochi metri, superato il quale senza difficoltà grazie all'ausilio di un canapone, in pochi minuti si è in vetta (3338 m).

Il ritorno si svolge a ritroso lungo l'itinerario di salita.

Ritrovo: Via Dino Col.

SAB
08

luglio

MONTE LOSETTA (3054 m)

Itinerario escursionistico (E): Grange del Rio (2012 m) - Vallone di Soustra – Gruppi di Grange e Capanna Losetta - Passo della Losetta (2872 m) - Cima monte Losetta (3054 m) - Ritorno stessa via a Grange del Rio.

Dislivello salita/discesa: 1050 m

Lunghezza del percorso: 15 km

Ore di percorso: 7 ore

Coordinatore logistico: Massimiliano Oddenino

Descrizione: Il Monte Losetta si trova nella Valle Vaira e confina con il vallone di Soustra, Vallanta e Guil (Queyras). E' molto frequentato (specie da coloro che fanno il "tour du Viso") e offre ottimo panorama sul versante ovest del Viso e sulle cime che lo contornano.

Escursione spettacolare con partenza dal Grange del Rio risalendo il vallone Soustra fino al passo della Losetta e vista spettacolare sul Monviso.

SAB
15

luglio

ANELLO MONTE SCALETTA (2840 M) DA VIVIERE - VAL MAIRA

Itinerario escursionistico (EE): Viviere (1720) – Prato Ciorliero (1910 m) – Passo Escalon (2415 m) – Incrocio Sentiero Cavallero – Colle della Scaletta (2614 m) – Galleria artificiale – Cima Scaletta (2840 m) – Passo Peroni (2578 m) – Bivacco Due Valli (2620 m) – Incrocio Sentiero Cavallero – Passo di Escalon – Prato Ciorliero – Viviere (1720 m).

Dislivello salita/discesa: 1150 m

Lunghezza del percorso: 15 km

Ore di percorso: 7 ore circa

Coordinatori logistici: Pierini Marco - Elisabetta Arnaldo

Descrizione: Il monte Scaletta rappresenta uno dei migliori balconi panoramici delle montagne cuneesi. Per gli appassionati dei sentieri militari e fortificazioni la zona è ricca di testimonianze del periodo in cui il monte Scaletta fu un caposaldo del Vallo Alpino: bunker, resti della teleferica sulla cima, sentieri scavati nella roccia o addirittura in trincea.

La classificazione EE è motivata dal superamento di alcuni tratti esposti dopo il Colle Scaletta e da alcuni tratti impegnativi in discesa dalla vetta, attrezzati con catene e da un ripido canalino attrezzato con catene dopo il Bivacco Due Valli. Il pernottamento (prima della successiva salita al Chersogno) sarà presso la Capanna Franco Ellena raggiungibile con un breve percorso a piedi dalla Borgata Campiglione (Prazzo) dove avremo lasciato le macchine, pervenendo da Viviere.

DOM
16 luglio

MONTE CHERSOGNO (3026 m) da Grange Chiotti

Itinerario escursionistico (EE): Grange Chiotti (2002 m) – Colle del Chiosso (2407 m) – Colle del Chersogno superiore (2880 m) – Monte Chersogno (3026 m) – Grange Chiotti (2002 m).

Dislivello salita/discesa: 1050 m

Lunghezza del percorso: 15 km

Ore di percorso: 7 ore circa

Coordinatori logistici: Pierini Marco - Elisabetta Arnaldo

Descrizione:

Il Chersogno è situato sulla sinistra orografica della Valle Maira; posto a sud-ovest di Elva sovrasta l'abitato di San Michele. La sua caratteristica mole, a forma di dente, è ben visibile ad ovest anche dalla pianura di Cuneo. La vetta offre una splendida vista sulla catena di Rocca La Marchisa e del Pelvo d'Elva.

La classificazione EE è legata al fatto che il canalone che (dopo il Colle del Chiosso) conduce al Colle del Chersogno superiore è una lunga e faticosa pietraia in cui è bene porre attenzione soprattutto alla prima parte, molto frangibile. Il percorso richiede quindi un passo sicuro e fermo. Inoltre, considerata l'escursione del giorno precedente, si richiede anche ottimo allenamento.

L'origine del nome pare derivi dalla radice pre-latina

“car”, che significa roccia.

La partenza è dalla Grange Chiotti dove abbiamo pernottato (Capanna Franco Ellena).

SAB
22 luglio

ANELLO MONTE ALPET

Itinerario escursionistico (E): Pra di Roburent (1004 m) – Monte Alpet (1611 m) – Colla della Navonera (1422 m) – Pra di Roburent (1004).

Dislivello salita/discesa: 650 m

Lunghezza del percorso: 14 km

Ore di percorso: 5 ore circa

Coordinatori logistici: Giuliano Geloso - Rosalba Carpaneto - Cristina Lanata

Descrizione: Si parte dal villaggio di Pra di Roburent in Val Corsaglia, si sale fino alla cresta che divide le valli Corsaglia e Roburentello dove si incrocia la sterrata proveniente da Serra di Pamparato che si seguirà fino alla croce di vetta, passando accanto all'arrivo della seggiovia e a un rifugio. In cima una tavola in pietra aiuta a riconoscere le vette circostanti.

Si procede in direzione Sud, si costeggia la Roccia Pamparina e si scende fino alla Colla della Navonera dove sorgono un piccolo Santuario dedicato alla madonna della Neve ed un rifugio A.N.A..

Si prosegue dopo il rifugio degli Alpini in discesa e poi in piano fino a Pra di Roburent, chiudendo l'anello.

SAB
29 luglio

BECCA D'EVER (2469 m) E CIMA LONGHEDE (2416 m)

Itinerario escursionistico (E): Les Montagnards (1820 m) – Col d'Aver (2330 m) – Becca d'Aver (2469 m) – Cima Longhede (2416 m) – Col des Bornes (1781 m) – Plan Prorion (1760 m) – Le Montagnards (1820 m).

Dislivello salita/discesa: 960 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Ore di percorso: 6 ore

Coordinatori logistici: Giorgio Cetti - Rosanna Lini

Descrizione: Gita molto piacevole, non particolarmente impegnativa. Belli i sentieri sia di salita che di discesa negli splendidi boschi di larici dai mille colori e profumi e molto ben segnalati. La Becca d'Aver e la sua gemella, la Cima Longhede, offrono un panorama eccezionale sulla Valle centrale e sulle principali cime della zona. Spettacolare la vista sul Monte Cervino, sulla catena del Monte Rosa, sull'abitato di Torgnon, sulla Valtournenche e sulla Valle di Saint-Barthélemy. A sud e ad ovest si distinguono la Tersiva, il Mont Emilius e, in lontananza, il ghiacciaio del Rutor. Mentre in basso si ammirano i villaggi di Verrayes e di Saint-Denis. Lungo la salita si tocca il Col des Bornes, dove giungono le acque del Ru de Chavacour, importante canale irriguo, fondamentale per le coltivazioni di Saint-Denis e di Verrayes.

agosto

SAB 19 **DOM 20** agosto

ANELLO DEL MONTE TERMINILLO (2217 m) APPENNINO CENTRALE LAZIALE - MONTI REATINI

Itinerario escursionistico (E/EE): Rifugio Angelo Sebastiani (1820) - Sella di Leonessa (1820) Sella di Scangive - Cresta Sassetelli e Cima Sassetelli (2139) – Cima Terminillo (2217).

Dislivello salita/discesa: 500 m

Lunghezza del percorso: 7 km

Ore di percorso: 5 ore

Coordinatori logistici: Fabrizio Acanfora - Massimiliano Oddenino

Descrizione: L'anello è un classico di questa montagna, che non è la più alta dell'appennino laziale ma sicuramente, nel bene e nel male, la più evocativa.

Dalla vetta la vista spazia dai vicini Terminilluccio e Terminilletto con i loro impianti da sci, al gruppo del Vettore, dal Gran Sasso alla Majella e, con un po' di fortuna, è talvolta possibile scorgere anche il lontano monte Amiata. La classificazione EE è dovuta sia al fatto che dopo la cima Sassetelli occorre superare una paretina in disarrampicata (alcuni metri di EE 1° grado) per arrivare al monte Terminillo (due cime 2217 m), nonché al fatto che occorre superare alcune facili roccette in disarrampicata (EE) nella prima discesa dalla vetta.

Note: Possibilità che alla gita prendano parte anche amici della sezione di Amatrice o di Leonessa. Volendo, arrivando in loco il 19 per l'ora di pranzo, è possibile poi salire sui monti Elefante (2015 m) e Valloni (2004 m) raggiungibili in un'ora e mezzo di comodo sentiero.



SAB 06 **DOM 07** maggio

ALPINISMO | CANALE DI NEVE

Alpi Marittime, da definire

Coord. logistici: Giovanni Caviglia, Luca Dallari

Descrizione: salita su neve, difficoltà medio/facile

DOM 21 maggio
ARRAMPICATA

MONTE BRACCO, Valle Po (CN)

Coord. logistici: Pierluca Raviola, Paolo Sessi

Note: uscita adatta a tutti

Descrizione: vie di più tiri di diverso livello

SAB 03 **DOM 04** giugno

ALPINISMO | ROCCIA

CRESTA CARISEY, Alpi Biellesi

Coord. logistici: Luca Dallari, Silvia Parodi

Descrizione: arrampicata in cresta, AD-

DOM 11 giugno
RIGANTOCA

SAB 24 **DOM 25** giugno

ALPINISMO | SALITA CLASSICA

CASTORE, Massiccio del Rosa

Coord. logistici: Massimo Giacobbe, Stefano Aluffo

Descrizione: salita classica su ghiacciaio, vetta 4.000 m

SAB 08 luglio
ARRAMPICATA

Valle Stura di Demonte, Alpi Marittime

Coord. logistici: Ivano Righi, Silvia Parodi

Note: uscita adatta a tutti

Descrizione: vie di più tiri di diverso livello

SAB 22 **DOM 23** luglio
ALPINISMO | ROCCIA

JODERHORN - CRESTA SE, Alpi Pennine

Coord. logistici: Paolo Sessi, Silvia Carlarino

Note: salita che richiede esperienza e capacità adeguate

Descrizione: salita di alpinismo classico su roccia, D

SAB 26 **DOM 27** agosto

ARRAMPICATA

PIZZO CENGALO - VIA NORMALE, Alpi Retiche

Coord. logistici: Pierluca Raviola, Luca Dallari

Note: uscita che richiede esperienza minima di montagna

Descrizione: salita su roccia, F+/PD-



mag | ago

SAB
20

maggio

LA DORSALE DEL TRIANGOLO LARIANO

Prealpi Lombarde - Lago di Como

Lunga ed entusiasmante traversata di cresta da Como a Bellagio, con rientro in battello. Panorami superbi, tecnica q.b., trattorie a volontà. Si percorrerà anche il "mitico" Sentiero del Faggi. Gita per molti ma non per tutti, a numero chiuso.

Difficoltà: MC (BC)/MC (BC)**Coord. logistico:** Fabrizio AcanforaVEN
02SAB
03DOM
04

giugno

ESTEREL

Costa Azzurra – Francia

Rocce rosse e mare azzurro, nel paradiso del cicloescursionismo mediterraneo d'Oltralpe. Mentre, non molto distante, il Verdon...

Difficoltà: MC/MC**Coord. logistici:** F. Acanfora - B. Rulfo

Intersezionale CAI Fossano - CAI Sampierdarena

DOM
11

giugno

RIGANTOCA

Appennino Ligure – Valli Bisagno, Scrivia, Trebbia

Assistenza del Gruppo CicloCai Sampierdarena alla tradizionale marcia in montagna non competitiva organizzata dal CAI Sampierdarena

Difficoltà: MC/BC+**Coord. logistici:** C. Fusco - F. Politanò - F. Acanfora - V. MacciòDOM
18

giugno

ANELLO DEL MONTE PENNA E DELLE AGORAIE

Appennino Ligure – Val d'Aveto

Intorno alle cime più alte del nostro Appennino, tra cavalli selvaggi, aree protette ed infinite, fresche, faggete

Difficoltà: BC/BC**Coord. logistici:** V. Macciò - C. FuscoVEN
30

giugno

LA VIA DELLA LAVANDA

Alpi Liguri – Langa cebana

Ma chi dice che la lavanda si trova solo in Provenza?

Difficoltà: MC/MC**Coord. logistico:** F. AcanforaDOM
30

luglio

CIME DU BEC ROUX E COLLE DELLA PERLA

Alpi Liguri – Valli Vermentagna e Roya

Un anello sorprendente con il Colle di Tenda come punto partenza e di arrivo.

Difficoltà: MC/MC**Coord. logistico:** F. AcanforaDOM
27

agosto

AGOSTO I CANNONI DI NAPOLEONE: CIMA ROBERT

Alpi Liguri – Valli Corsaglia e Casotto

Visita alle postazioni delle truppe rivoluzionarie francesi su un settore del fronte alpino durante la Prima Campagna d'Italia

Difficoltà: MC/MC**Coord. logistico:** F. Acanfora



luglio

SAB
1DOM
2

luglio

PUNTA RAMIERE E PUNTA MERCIANTAIRA

L'uscita si svilupperà in due giorni:

GIORNO 1 – Da Grange Thuras alla Punta Ramiere

Da Grange Thuras (1945 m) si risale la valle su sentiero dolce fino al Bivacco Tornior (2562 m).

Qui si lascia il necessario per la notte e si prosegue su tracce segnalate con ometti fino al Colle della Ramiere. Da qui si sale su percorso pietroso e sfasciumi fino alla cresta e alla vetta del monte (3303 m).

Si ridiscende poi al bivacco per la stessa via di salita.

Dislivello: 1452 m

Difficoltà: EE

GIORNO 2 – Dal Bivacco Tornior alla Punta Merciantaira

Dal Bivacco si procede verso il Col di Thures e poi al Col Rasis (2923 m).

Da qui si perde un po' di quota, si percorre un lungo falsopiano prativo e poi si risale al Col du Malrif dove si interseca il sentiero che porta alla cima Merciantaira (3293 m). Discesa fino a Grange Thuras per la stessa via della salita.

Dislivello: 730 m

Difficoltà: EE

Partenza da Via Dino Col ore 6

Coordinatori logistici: Stefano Aluffo - Ilaria Tassistro

SAB
29DOM
30

luglio

MONTE TENIBRES

L'uscita si svilupperà in due giorni:

GIORNO 1 - Da Pian Della Regina al Rifugio Zanotti

Dal Pian Della Regina (Pietraporzio) si seguono strade ex militari e sentieri ben tracciati fino al Rifugio Zanotti presso il quale si pernoverà.

Dislivello: 750 m

Difficoltà: E

GIORNO 2 – Dal Rifugio Zanotti al Monte Tenibres

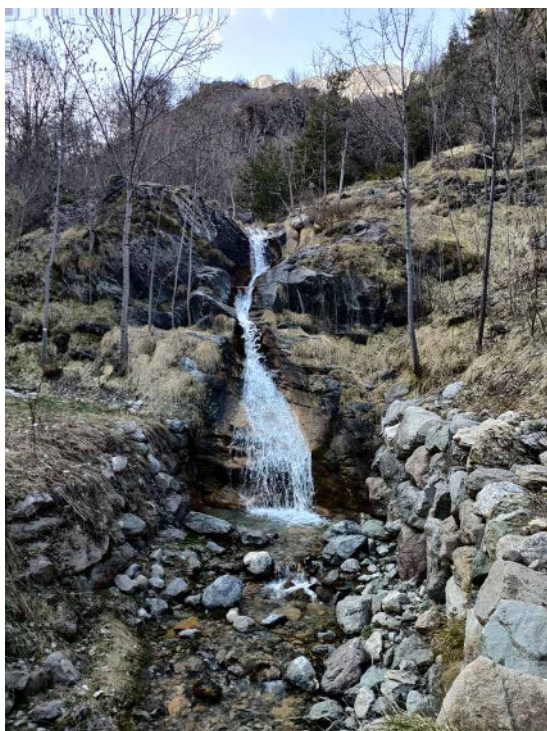
Dal rifugio si raggiunge per ripide mulattiere il Vallone Superiore del Piz. Poi il percorso diventa più pietroso, passando vicino al Lago Mongioie e risalendo un canalone pietroso fino al Passo Tenibres. Da qui alcuni ometti guidano, per facili roccette, lungo la cresta Sud-Ovest ed infine sulla panoramica vetta del monte. Il ritorno si svilupperà lungo il sentiero dell'andata.

Dislivello: 850 m

Difficoltà: EE (alcuni passaggi su roccette)

Partenza da Via Dino Col ore 7

Coordinatori Logistici: Stefano Aluffo - Mariella Alberti - Ilaria Tassistro





TESSERAMENTO
2023



vivi la montagna con noi



CAI SAMPIERDARENA | 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. Sampierdarena

IBAN: IT96P0538701405000047078574

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

Dopo aver effettuato il bonifico inviare una mail a **sampierdarena@cai.it** con copia del bonifico e i dati identificativi dei rinnovi e dell'indirizzo per la spedizione dei bollini.



I LUPI DI SAMPIERDARENA

NewsLetter quadrimestrale della Sezione di Sampierdarena

www.caisampierdarena.it