

I LUPI DI SAMPIERDARENA

NewsLetter quadrimestrale della Sezione di Sampierdarena



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

SETTEMBRE - DICEMBRE | 2023 n. **5**



Entusiasmo!

L'EDITORIALE

Gemellaggio

ITALIA - FRANCIA
PROVENZA MON AMOUR

Le nostre gite

TUTTE LE ESCURSIONI PER I
PROSSIMI QUATTRO MESI



Periodico del CAI
CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Sampierdarena

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

Entusiasmo!

Care Socie, cari Soci, si è conclusa da poco la **19° edizione della Rigantoca**, finalmente nella sua versione integrale. Mi sento di ringraziare tutti i soci che a diverso titolo hanno prestato la loro opera contribuendo alla realizzazione della maratona. Le incertezze dovute alle varie norme legate alla peste suina, hanno pesato molto sull'organizzazione. Ma grazie alla tenacia e alla capacità di affrontare situazioni difficili, caratteristica che ci contraddistingue, siamo riusciti nel nostro intento. È palese che **per l'edizione n° 20** ci saranno aspetti da migliorare, ma vi assicuro che **siamo già al lavoro**.

Dopo le fatiche della Rigantoca ci siamo concessi un piacevolissimo trekking con meta le **Isole Egadi**. Grazie alla ormai collaudata organizzazione dell'Agenzia Naturaliter, abbiamo vissuto una settimana all'insegna del camminare su bellissimi percorsi, goduto di bagni in piacevoli calette e perchè no anche di ottime cene a base di pesce appena pescato. Insomma un buon auspicio per il trekking del prossimo anno.

Gli impegni che ci vedranno protagonisti nei prossimi mesi saranno molteplici. Ne segnalo alcuni.

La partecipazione al tavolo tecnico della Direzione Vallate del Comune di Genova ci dà la possibilità di **essere presenti in modo attivo a tutto il processo di ristrutturazione del sistema Forti**, che grazie alle risorse del PNRR il Comune ha già iniziato. In particolare possiamo dire la nostra su tutta la rete escursionistica che da Sampierdarena sale verso la Val Polcevera sino a Forte Diamante.

Alla nostra continua attenzione alla cura e salvaguardia dei sentieri, si legano **i diversi progetti che abbiamo realizzato con la scuola IC Barabino, che continueranno con il prossimo anno scolastico arricchendosi di nuovi**. Con la frequentazione della montagna abbiamo la speranza di contribuire nel percorso formativo delle ragazze e dei ragazzi che seguiamo.

Le attività svolte da SSE, l'Escursionismo, il Cicloescursionismo, il GAMS, l'Alpinismo Giovanile, lo Star3K, la Tam e il CSS, hanno portato una ventata di entusiasmo all'interno della sezione. Questo ci ha aiutato a venir fuori dal clima negativo, instauratosi negli ultimi anni a causa della pandemia.

L'ampia offerta del programma di escursioni che troverete nelle pagine successive, testimonia **l'ottimo stato di salute dei vari gruppi che operano all'interno della sezione**. Prova ne è che **gli iscritti alla nostra sezione rispetto al precedente anno sono aumentati di circa il 10%**. Stiamo lavorando bene, abbiamo ampi margini di miglioramento.

Concludo con la certezza che continuando con il buon lavoro di squadra, sino ad oggi praticato, possiamo rendere un buon servizio alla Sezione di Sampierdarena, al Club Alpino Italiano. Avanti su questa strada.

Sempre più in alto!

Il presidente
Diego Leofante



SOMMARIO

L'editoriale	p. 3
Provenza, mon amour!	p. 4
Rigantoca 2023	p. 6
Il Monte Rosa	p. 8
Conferenze	p. 9
Corsi	p. 10
Le nostre gite	p. 11
Joelette - programma	p. 20



Provenza mon amour!

Non più cugini ma fratelli



O rmai è trascorsa una settimana dal nostro rientro dalla Provenza ma il ricordo della bella vacanza dai nostri amici francesi è più che mai vivido in noi. Profumi, colori, sapori di una terra mediterranea non così distante dalla nostra Liguria ci sono rimasti dentro, insieme alla piacevolissima compagnia dei nostri ospiti, alle cicloescursioni bellissime che ci sono state proposte, alle risate fatte insieme. Abbiamo scoperto di avere tante cose in comune, a parte la passione per la montagna: sicuramente l'amore per l'arte, per la letteratura, per la storia e... anche per la buona cucina, come testimoniano i piatti saporiti ed abbondanti della tradizione provenzale (e spagnola) che i nostri amici del CAF La Crau - Alpilles ci hanno offerto, dedicandovi tanto tempo e tanta cura. Una convivialità che neanche la tenue barriera linguistica è mai riuscita a scalfire, perché quando ci si vuole comprendere ci si comprende. Noi siamo stati facilitati anche in questo. Con **René**, che ci ha guidati in

APPUNTI E RICORDI DI VIAGGIO
DELLE NOSTRE SEZIONI IN TERRA
FRANCESE TRA FALESIE E CIME
LEGGENDARIE

maniera impeccabile alla scoperta della bella città di **Arles**, con la Tour Luma, la Nécropole des Alyscamps, le vestigia romane, i palazzi e le chiese medioevali e cinquecentesche, parlando sempre in un ottimo italiano; e con Philippe, il presidente del club, che ci ha rivolto

i saluti suoi e del CAF nella nostra lingua. A contribuire a metterci à l'aise anche l'inaspettata e graditissima presenza di Michele, del CAF di Aix-en-Provence, che noi genovesi conosciamo bene. Ma come non citare l'instancabile ed onnipresente Cathy, la vera artefice di questo scambio ligure - provenzale, che ha rinunciato alle uscite con noi per dedicarsi completamente alla nostra accoglienza? E poi Jackie, Mireille, tutte le amiche e gli amici francesi che hanno saputo rendere indimenticabile questa breve vacanza, "complice" anche il camping St. Gabriel che ci ha ospitati, un vero gioiello realizzato intorno ad un tipico Mas provenzale della cui piscina, noi ciclo, abbiamo goduto non poco.

le falesie francesi e il GAMS

Una cresta continua, di un bianco calcareo così familiare a noi liguri, abituati come siamo al nostro parco giochi finalese, con quel suo profilo discontinuo, fatto di torrioni, guglie, insenature scavate dall'acqua, dal vento e da agenti troppo forti perché quella tenera roccia sedimentaria abbia potuto opporvi ostinata resistenza.

Basta uno sguardo ad una qualsiasi foto della piccola catena montuosa delle Alpilles per far luccicare gli occhi a qualunque amante dell'arrampicata in falesia e a fargli volgere un breve pensiero verso l'armadio dei rinvii, subito prima di tornare alla routine della propria attività quotidiana. Per questo, quando gli amici del **Club Alpin Français Crau-Alpilles** ci hanno invitato nelle loro splendide terre, siamo stati in molti del GAMS ad avere accettato con entusiasmo l'opportunità che ci veniva regalata di poter finalmente aprire quell'armadio e di partire alla volta della Provenza.

Dopo una prima notte trascorsa nel grazioso e tranquillo Campeggio che i nostri ospiti ci avevano riservato, gui-

dati dal nostro personale Virgilio, che nel nostro caso però si chiama **Daniel**, siamo partiti verso la prima falesia in programma: quella di **Fontvieille**.

Quello di cui ci siamo subito resi conto è che i gradi francesi son severi e le chiodature scorbuciche ma, nonostante questo, tra gioie ed impropri, la giornata è passata in maniera piacevole e ricca di belle sensazioni.

La sera, dopo un pantagruelico banchetto organizzato in nostro onore dai nostri fantastici amici, siamo andati a dormire, cotti dal sole ma decisamente soddisfatti.

Il giorno dopo Daniel ci ha accompagnato in un posto, se possibile, ancora più suggestivo di quello del giorno prima, alla **falesia delle Dentelles de Montmirail, a Gigondas**. Come suggerisce il nome si tratta di un posto caratterizzato da bianchi torrioni e creste acuminate, meta non solo di numerosi scalatori ma anche di altrettanti camminatori attratti da un luogo di rara bellezza e particolarità geologica.

Di nuovo, come la sera prima, tornati ai nostri alloggi, abbiamo ricevuto un'altra graditissima, sorpresa; Paella e vino per tutti in un'altra serata in splendida compagnia.

Il terzo giorno qualche stoico è tornato a mettere le mani sulle pareti di Oregon, altri hanno preferito fare un po' di turismo nelle vicine città di Arles o Avignone, altri ancora hanno intrapreso subito il lungo e malinconico viaggio verso a casa.

In conclusione si può dire che il **GAMS** nelle Alpilles si sia fatto valere. O meglio, alcuni di noi si sono fatti valere, altri, compreso il sottoscritto, hanno ricevuto sonori schiaffoni, ma questo fa parte del bellissimo gioco dell'arrampicata che, nonostante tutto, continueremo a giocare e che ci tiene uniti nella passione comune.

Se le falesie provenzali si sono rivelate scontrose lo stesso non si può assolutamente dire per i nostri amici del **Club Alpin Français Crau-Alpilles** che ci hanno riservato un trattamento da signori, oserei dire commovente, che spero davvero riusciremo a ricambiare, se mai fosse possibile, quando organizzeremo una nuova *reunion*, questa volta qui da noi in Liguria.

Stefano Aluffo



Per quanto riguarda la mountain bike, anzi, le VTT (Vélo Tout Terrain), come prima accennato abbiamo potuto fare **due cicloescursioni bellissime**. La prima, un anello intorno al villaggio medioevale di **Le Baux de Provence**, ci ha regalato la gioia di guidare le nostre bici in foreste incantate, sotto vertiginose falesie, tra rilassanti uliveti, nella storia e nella letteratura. Indimenticabili i passaggi sulle rovine ottimamente conservate di un acquedotto romano che serviva ad irrigare i campi del circondario ma dotato di un'ingegnosa diramazione che portava l'acqua anche ad Arles, ed accanto al mulino di Fontvieille, proprio quello reso celebre dallo scrittore Alphonse Daudet. Piste sterrate, single track, salite impegnative e discese veloci, a tratti tecniche, panorami impendibili, hanno completato questo giro nei colori pastello (con l'ocra che domina su tutto) di un ambiente che, non a caso, ha ispirato molti artisti, in particolare pittori. Con belle persone che ci hanno fatto sentire a casa, in tutto e per tutto. Il secondo giorno abbiamo "scalato" il **Mont Ventoux** che, con i suoi 1912 mslm, è il vero Signore delle Prealpi di Vaucluse. Vinta per la prima volta dallo scrittore toscano Francesco Petrarca - coevo di Dante Alighieri - e da suo fratello Gherardo, il 26 aprile del 1336, questa singolare montagna aguzza è forse però più nota per le imprese dei corridori che la sfidano nelle tante tappe dei tour de France che qui normalmente si concludono. Noi vi siamo arrivati prima percorrendo fresche ed affascinanti piste forestali e poi, nell'ultimo tratto, la

strada asfaltata. Purtroppo la fitta nebbia ed il forte vento in quota non ci hanno consentito di scendere il primo tratto di cresta ma con una discesa alternativa su asfalto, veloce e gelida, in questo straordinario paesaggio lunare abbiamo potuto raggiungere un provvidenziale rifugio, dove ci siamo riscaldati con un'ottima soup de legumes ed una pizza che non aveva nulla da invidiare alle nostre. Sempre in un clima di grande cordialità e simpatia con gli amici Philippe, Fernand e Jacques, le nostre guide. Poi, dopo un breve tratto tecnico, una discesa veloce nel bosco per ritornare alle auto.

Il nostro auspicio è che questo scambio con il CAF di La Crau - Alpilles continui, anche al di là delle occasioni ufficiali che pure ci saranno. Sarà bello scriversi, telefonarsi, vedersi per qualche giro in mtb da loro e da noi, su quelle Alpi che ormai non ci dividono più ma che, anzi, ci uniscono, come ha detto il nostro presidente Diego nel suo discorso la sera del nostro arrivo qui, in Francia. O anche solo per il piacere di incontrarsi, bere insieme qualcosa, raccontarci delle nostre vite.

Non più cugini ma fratelli.

*D'Artagnan, Athos, Porthos,
Aramis e Milady*



Il CAI di Sampierdarena in Provenza alla scoperta di nuovi territori e di nuove amicizie.

In sintesi queste poche parole descrivono il viaggio che la nostra sezione ha organizzato insieme agli amici del **CAF di La Crau en Provence**.

Abbiamo visitato **Arles**, con il suo teatro antico, l'arena accompagnati da **Renè**, preziosissima guida che ci ha guidato alla scoperta della cittadina, in modo impeccabile e con un ottimo e gradito italiano ci ha fornito elementi di storia e di conoscenza.

Il gruppo degli escursionisti, accompagnato da **Jackie**, ha apprezzato l'**escursione sulle Alpilles** alla scoperta di luoghi molto particolari e soprattutto fantastici. Il **Mont Gaussier** per la sua posizione dominante al centro del Parco naturale ci ha offerto splendidi panorami.

La salita al **Monte Ventoux**, seppur tra le nuvole, ci ha regalato ampia soddisfazione una volta arrivati in cima. Il **Ventoux** salito per la prima volta dal Petrarca, è riconosciuto come una icona per il ciclismo mondiale grazie all'arrivo di numerose tappe che il Tour de France ha organizzato negli anni.

Infine con **Catherine** abbiamo visitato di **Le Baux**, caratteristico borgo situato su uno sperone roccioso, famoso per il suo castello e alcune case costruite direttamente nella roccia. Tutto molto suggestivo.

Ma sicuramente la cosa più bella che abbiamo avuto il piacere di vivere è stato il senso di accoglienza e di ospitalità che ha contraddistinto tutto l'operato degli amici del CAF. **Un grazie particolare a Philippe, Presidente della sezione CAF di La Crau** che ha sapientemente organizzato la nostra accoglienza. Questo ci fa ben sperare per il prossimo futuro. L'obiettivo sarà quello di proseguire e rafforzare il "gemellaggio" tra le due sezioni, attraverso escursioni per far conoscere il nostro territorio, eventi culturali e occasioni per far conoscere le specialità della cucina genovese.

Alla fine del soggiorno in Provenza siamo tornati a casa con la convinzione che *"Donne e uomini, pur parlando lingue diverse, restano uniti dalla passione per la montagna e da una comune fratellanza. Le Alpi, una terra di mezzo su cui tessere le relazioni transfrontaliere, rappresentano una cerniera tra popoli e montagne che non dividono ma uniscono"*.

Il gruppo degli escursionisti

| EVENTI |

LA
RIGhiANTO la CAprile O la CA

Rigantoca 2023: siamo tornati!

43 km di sentieri tra i verdeggianti rilievi genovesi

di Francesca Fabbri

Domenica **11 giugno** si è svolta la **19° edizione della Rigantoca**, la marcia in montagna non competitiva che la Sezione CAI di Sampierdarena organizza tradizionalmente, a partire dal 2000, ogni seconda domenica di giugno.

Finalmente, dopo anni di stop causati da pandemie ed epidemie varie, nel rispetto delle necessarie misure di biosicurezza, la nostra Sezione ha potuto organizzare la marcia sul percorso "storico" ideato dai nostri Soci Vittorio "Gino" Vichi e Giuseppe "Giuse" Burlando e che va da Righi ad Avosso all'Antola per poi discendere a Caprile: **oltre 43 Km di sentieri di media montagna con un dislivello di circa 1950 m in salita e 1200 m in discesa.**

Una navetta gratuita ha portato i partecipanti alla partenza da Righi (Rigantoca) o da Avosso (mezza Rigantoca) e l'organizzazione ha provveduto a trasportare a Caprile, per ciascun partecipante, una borsa con indicato il nome del proprietario e contenente il cambio delle scarpe al fine del contenimento della PSA.

I partecipanti potevano scaricare la traccia GPS del percorso dal sito della Sezione (sito che abbiamo re-

centemente rinnovato e che vi invitiamo a consultare periodicamente perché ricco di tutte le nostre numerose iniziative e di tanti racconti davvero piacevoli).

La Rigantoca si propone, percorrendo antiche vie di comunicazione e di commercio che collegavano la pianura al mare, di far conoscere i paesaggi, gli ambienti e anche la storia del nostro meraviglioso Appennino. Perché solo la conoscenza ci può dare gli strumenti per comprendere che il nostro territorio va tutelato e protetto, come ci impone l'articolo 9 della nostra Costituzione recentemente modificato:

"La Repubblica promuove lo sviluppo della cultura e la ricerca scientifica e tecnica.

Tutela il paesaggio e il patrimonio storico e artistico della Nazione.

Tutela l'ambiente, la biodiversità e gli ecosistemi, anche nell'interesse delle future generazioni. La legge dello Stato disciplina i modi e le forme di tutela degli animali".

Anche per questo, come sopra accennato, consapevoli dell'impatto ambientale che centinaia di partecipanti avrebbero potuto comportare abbiamo organizzato, in



Il primo uomo ad arrivare a Caprile è stato Enrico Scatuzzi che ha percorso gli oltre 43 Km in meno di 5 ore!

La prima donna ad arrivare a Caprile è stata Matilde Roberto (quinta nella "classifica" generale).

collaborazione con AMT, un servizio di mezzi di trasporto pubblici dedicati per raggiungere le partenze di Righi e Avosso e per il rientro da Caprile.

Inoltre, ai partecipanti sono state distribuite borracce-gentilmente donateci da AMIU Genova- al fine di evitare l'uso della plastica e ai vari punti di ristoro dislocati lungo il percorso gli alimenti sono stati distribuiti utilizzando vasellame compostabile.

E ora diamo un po' i numeri:

- alla Rigantoca 2023 hanno partecipato: n. 119 uomini (75,8%) e n. 38 donne (24,2%),

- alla mezzaRigantoca 2023 hanno partecipato: n. 12 uomini (48%) e n. 13 donne (52%),

-sono risultate iscritte ma non partite n. 11 persone.

Su un totale dunque di n. 182 partecipanti, n. 157 hanno partecipato alla Rigantoca (86,26%) e 25 (13,74%) alla mezzaRigantoca.

Il meteo ha fatto un po' le bizze e il terreno fradicio in alcuni punti si è tramutato in una specie di ... pantano lepeggio e scivoloso... e questo ha reso la medaglia ancora più "sudata".

Si perché è anche questo il valore della Rigantoca: tutti coloro che arrivano in fondo ricevono la medesima medaglia perché tutti, ciascuno a proprio modo e con le proprie caratteristiche, hanno portato a termine il medesimo faticoso percorso.

Un altro valore, che si aggiunge a tutti quelli fino ad ora esposti, è il lavoro di tutte le Socie e di tutti i Soci che hanno dedicato tanto tempo alla preparazione dell'evento prima e alla gestione dello stesso il giorno della maratona: un lavoro di squadra organizzatissimo!

Per concludere, non possiamo dimenticare i riconoscimenti e doverosi ringraziamenti:

grazie a tutte/i le/i partecipanti, grazie alle nostre volontarie e ai nostri volontari, grazie ad AMIU per averci donato le borracce che abbiamo distribuito alla partenza, grazie alla Protezione Civile per averci consentito gratuitamente la fruizione della "casetta rossa" a Righi per le operazioni preliminari relative alla partenza, grazie al Rifugio Parco Antola per la postazione ristoro, grazie ad AMT per i trasporti, grazie al Corpo Nazionale del Soccorso Alpino per l'assistenza, grazie alla Pro Loco della Valbrevenna per la postazione ristoro, grazie agli Amici di Pentema per il graditissimo brodo, grazie agli Amici di Caprile per il ristoro finale, grazie a CSI per le coperture assicurative. Grazie al Parco Naturale Regionale dell'Antola e grazie al Gruppo Regionale Liguria CAI, grazie alla Regione Liguria e grazie al Comune di Genova per il patrocinio dell'evento.

Alla prossima Rigantoca!



| CONFERENZE |

Val d'Ossola

Il Monte Rosa e altre meraviglie spiegati dal prof. Enrico Martini

di Francesca Fabbri



L'11 maggio presso il Centro Civico Buranello- che gentilmente ci ha messo a disposizione spazi e strutture e che riconosciamo ringraziamo- si tiene la conferenza "Val d'Ossola: Monte Rosa e altre meraviglie" tenuta da un relatore d'eccellenza: il professor Enrico Martini.

Dopo i saluti del Vice Presidente della Sezione Stefano Aluffo e di Claudio Vanzo per Pro Natura Genova, diamo la parola al Presidente del Gruppo Regionale Liguria Roberto Manfredi. Tutti gli interventi sottolineano l'importanza della collaborazione tra Associazioni che mettono a fattor comune competenze e passione per il bene comune e su tematiche di rilievo per l'ambiente.

La conferenza del professor Martini vede la proiezione di bellissime immagini accompagnate dalla dotta e simpatica voce narrante che instancabilmente spiega e racconta.

Il Monte Rosa è un gigante con 4 cime che superano i 4500 m slm e la Val d'Ossola ha un dislivello che va dai 195 ai 4634 m slm.

Sono innumerevoli i motivi che rendono questo territorio interessante e affascinante:

- **il Monte Rosa con la sua parete est,**
- **Macugnaga con la sua cultura,** il suo tiglio e i suoi 3 musei (Museo della montagna e del contrabbando, Museo Walser e Museo del Minatore),

- **i Walser** con la loro antica lingua, le loro case in legno e pietra "a prova di topi" e con la loro storia di migrazione e di fatica,

- **tre parchi:** il Parco Nazionale della Val Grande (il più selvaggio d'Italia), il Parco Naturale Regionale Alpe Veglia e Alpe Devero e il Parco Naturale Regionale dell'Alta Valle Antrona,
- **la riserva naturale speciale del Sacro Monte Calvario e l'oasi naturale Bosco Tenso gestita dal WWF.**

La Val d'Ossola è "**una palestra di geomorfologia**" che ci consente di "vedere" la storia delle rocce sulle quali camminiamo e sciammo.

Un materiale argilloso rende abbastanza plasmabili le rocce calcaree e questo ci dona paesaggi incredibili fatti da circonvoluzioni di strati che erano fondali marini (dunque orizzontali!) che sono conseguenza dell'incontro/scontro delle placche: Trepalle (il secondo paese più alto d'Europa) ne è un esempio portentoso.

In Val d'Ossola non vediamo nulla di tutto ciò essendo le ortogneiss rocce silicee dure e affatto plasmabili. Queste rocce sono state modellate dal ghiacciaio alpino che col suo peso mastodontico è riuscito a scavare la roccia.

E' davvero affascinante la capacità di lettura del paesaggio dello scienziato che in una foto attuale vede e dunque ricostruisce lontani periodi geologici spiegando il divenire del territorio e insegnandoci a vedere un antico film in un'immagine statica e muta per i più.

Ci parla delle rocce montonate, cioè levigate dal ghiacciaio, il cui nome è stato loro attribuito da De Saussure in virtù del fatto che a lui le loro forme ricordavano i "parrucconi vaporosi" in uso all'epoca; della valle a "U" sulla quale si sono depositati i massi portati in basso dalla forza di gravità e che, depositati sul fondo, hanno innalzato

il livello della valle. Nelle valli laterali abbiamo più visibile la forma a "U" derivante dall'azione del ghiacciaio. Ed ecco che Enrico ci spiega le **LAV livelli antichi di valle:** il ghiacciaio scava più o meno in profondità a seconda del tipo di rocce che trova e della loro durezza.

Poi le foto illustrano maestose morene glaciali, paleofrane, il lago di Mergozzo di origine glaciale, le valli sospese o pensili.

E ancora licheni, orchidee, botton d'oro, sassifraga dei graniti.

Una curiosità sulla sassifraga: questa pianta ama i terreni silicei. Se accade che le sue radici incontrano acqua calcarea che per lei è dannosa la stessa provvede a rendere innocua la sostanza relegandola ai margini delle sue foglie: ed è per questo che accade di trovare sassifraghe con foglie "dal bordo bianco".

Poi le immagini raccontano di rododendro, acero di monte, frassino maggiore, maggiociondolo alpino (che a differenza del maggiociondolo comune ha frutti glabri), betulla, sorbo degli uccellatori, abete bianco, abete rosso, pino silvestre, pino cembro, larice.

Il divenire è una costante anche nella vegetazione: quando arrivano i muschi gli stessi coprono i licheni che, senza luce non possono fare fotosintesi e muoiono. E poi arrivano le felci che prendono il posto dei licheni.

E dopo un accenno sull'influenza delle rocce sugli stati dell'acqua e sulla formazione delle nubi (le rocce più scure scaldano di più...) la conferenza si conclude in tempo per far chiudere in orario i locali del CCBUR.

Grazie professor Martini e grazie Pro Natura Genova per questa bella e preziosa collaborazione che negli anni abbiamo voluto costruire. E grazie a Dino Caserta Presidente di PNG per le foto.



VAL D'OSSOLA: MONTE ROSA E ALTRE MERAVIGLIE



Appuntamenti

Interessanti e affascinanti conferenze per tutti i gusti



Terra, guerra, radici
Il mio cammino sulle orme di Mario Rigoni Stern

SERATA IN SEZIONE
MARTEDI 26 SETTEMBRE ore 21

PINO PETRUZZELLI PRESENTA IL SUO ULTIMO LIBRO:
"Terra, guerra, radici. Il mio cammino sulle orme di Mario Rigoni Stern"




MAR
26
settembre

"TERRA, GUERRA, RADICI.
IL MIO CAMMINO SULLE ORME DI
MARIO RIGONI STERN"

Il Comitato Scientifico CAI SAMPIERDARENA organizza presso la nostra Sezione in Via B. Agnese 1 una serata speciale, un'intervista a Pino Petruzzelli, drammaturgo, regista, attore, scrittore che presenterà il suo ultimo libro: "Terra, guerra, radici. Il mio cammino sulle orme di Mario Rigoni Stern".

Conduce la serata: Francesca Fabbri

26 settembre 2023 ore 21



**AFFASCINANTI E MISTERIOSI:
I RAPACI NOTTURNI**

OTTOBRE

Alessio Boero

A Ottobre (data da definire) Conferenza in Sezione a cura di LIPU e Comitato Scientifico Sezionale





ottobre

"AFFASCINANTI E MISTERIOSI:
I RAPACI NOTTURNI"

Il Comitato Scientifico Cai Sampierearena in collaborazione con LIPU organizza presso la nostra Sezione la conferenza "Affascinanti e misteriosi: i rapaci notturni". La nostra attenzione si concentra su questi volatili intorno ai quali si sono creati miti e leggende.

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

data da definire



CONFERENZA IN SEZIONE

14 Novembre ore 21

Conferenza in Sezione a cura di LIPU e Comitato Scientifico Sezionale





MAR
14
novembre

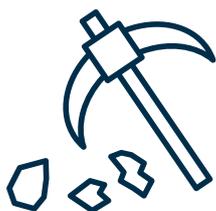
"LA DISCIPLINA SULLA CACCIA IN LIGURIA
IN EPOCA PSA E IL RUOLO DELLE GUARDIE
VENATORIE VOLONTARIE"

Il Comitato Scientifico CAI SAMPIERDARENA in collaborazione con LIPU organizza presso la Sezione un'interessante conferenza su un argomento particolarmente attuale in questo momento.

A cura di Avv. Riccardo Lertora,
Coordinatore regionale Guardie LIPU Liguria
Conduce la serata: Francesca Fabbri

14 novembre 2023 ore 21

Corso di Geologia



Pro Natura Genova e C.A.I. Sezione di Sampierdarena, col patrocinio del Museo Civico di Storia Naturale G. Doria, organizzano un Corso di Geologia

Finalità: la conoscenza dei principali fenomeni geologici e geomorfologici, la capacità di riconoscere, soprattutto in ambiente, le principali rocce e fenomeni che hanno portato alla loro genesi e i processi esogeni che le modellano e che sono alla base delle forme del paesaggio.

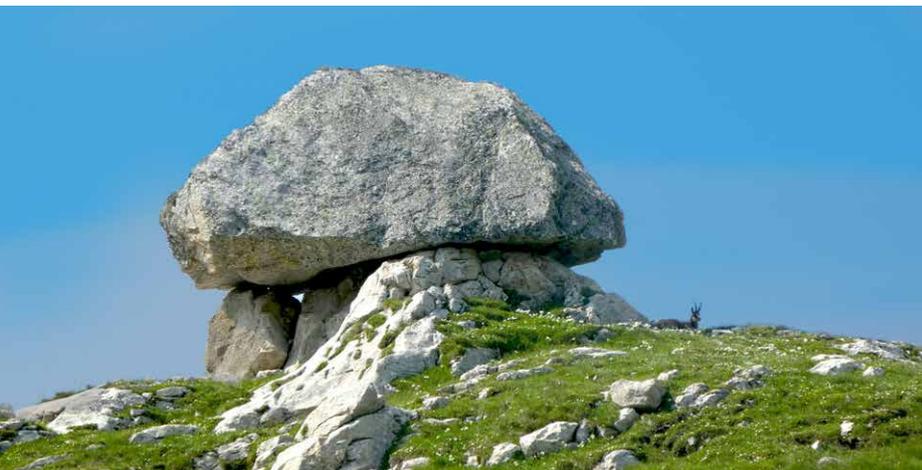
Programma di massima:

il corso si svolgerà in **5 lezioni teoriche**, della durata di 105' circa, nei giorni di mercoledì, a partire dal 20 settembre 2023, dalle ore 17.30 alle ore 19.15, nei locali della sede di Pro Natura Genova. Seguirà una lezione sul campo, con mezzi propri, su breve percorso T-E (turistico-escursionistico).

Il corso, gratuito, è aperto a tutti, fino ad un massimo di 30 partecipanti.

Le domande di iscrizione e le modalità operative saranno comunicate sui canali standard.

Relatore Claudio Vanzo, socio di Pro Natura Genova, Accompagnatore Sezionale di Escursionismo del C.A.I. Sezione di Sampierdarena, già docente di Scienze Naturali, Chimica, Geografia e Microbiologia.



Corso di Cicloescursionismo CE2

Le scuole di escursionismo “Pino Lorusso” della Sez. Sampierdarena e “Piergiorgio Trigari” delle Sez. Alba, Cervasca, Fossano, Savigliano organizzano il corso avanzato CE2

Destinatari:

Il corso avanzato CE2 non si rivolge a tutti i soci indistintamente come necessaria prosecuzione del corso base CE1, ma ha contenuti tecnici, necessità di esperienza e di preparazione psicofisica relativi alla frequentazione di percorsi impegnativi, per questo esso si rivolge a cicloescursionisti con buon bagaglio culturale e tecnico, predisposti alla frequentazione di itinerari di una certa difficoltà.

Non hai mai frequentato un corso di cicloescursionismo di base (CE1) ma ti senti pronto per questa avventura? Allora puoi chiedere di partecipare al Modulo di Raccordo (MdR) 7 ore di lezioni on-line ed un'uscita pratica sulla difficoltà MC / MC per essere ammesso al corso di cicloescursionismo avanzato (CE2)

info: sampierdarena@cai.it

Organizzazione del corso a cura di

Fabrizio Acanfora - fabrizio.acanfora@libero.it

Giuseppe Rulfo - rulfogiuseppe@gmail.com

Giorgio Ferrer - giorgioferrer2016@gmail.com



Le nostre gite

una stagione ricca di appuntamenti e di escursioni
ci aspetta da settembre a dicembre

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

settembre

DA VENERDI 08 A DOMENICA 10 SETTEMBRE CAMPEGGIATORI VALLE SCURA SAN PIETRO D'OLBA

Il programma dettagliato della **tre giorni** al Villaggio Turistico di San Pietro d'Olba (sotto la guida di Bertolini Claudio, uno dei responsabili dei campeggiatori del predetto Villaggio Turistico) prevede una serie di **escursioni nel vicino parco del Beigua** e sarà portato a conoscenza in tempi opportuni.

Descrizione:

Venerdì 08 Settembre: Escursione alla Badia di Tiglieto (anello): km, 6,5 ed ore 2 di tempo.

Sabato 09 Settembre: Escursione Monte Reixa e Rocca Vaccaria: km. 8/10 durata ore 2/3, difficoltà **E**.

Domenica 10 Settembre: Prevista passeggiata nei boschi limitrofi per raccolta funghi e successivo arrivo presso Azienda Agricola "dal Pian", ove potranno essere degustate specialità locali.

Coordinatori logistici: Massimo Boccaccio – Patrizia Francalanci



SAB
16

settembre

MONTE CORBORANT (3010 m): ANELLO DA SAN BERNOLFO

Itinerario escursionistico (EE): San Bernolfo (1655 m) – Laghi di Lausfer (2560 m) - Buco della Marmotta - Forcella est del Corborant – Vetta Corborant (3010 m) – Discesa dal ripido canale Corborant – Laghi inferiore di Ischiator (2069 m) nelle vicinanze del Rifugio Migliorero (2094 m) - Passo di Laroussa (2471 m) – San Bernolfo (1655 m).

Dislivello salita/discesa: 1700 m

Lunghezza del percorso: 16 km

Ore di percorso: 9 ore ca.

Coordinatori logistici: Pierini Marco - Cristina Lanata

Descrizione: La cima del monte Corborant (3010 m) è una montagna delle Alpi Marittime.

Assieme al Monte Tenibres è l'unica vetta che supera i 3000 m nel tratto della dorsale montuosa che va dalla Testa Malinvern al Colle della Maddalena.

Ha una caratteristica forma a piramide ed è rinomato per il panorama che offre dalla vetta.

Può essere raggiunto sia dal Vallone dell'Ischiator che dal Vallone di San Bernolfo.

Il percorso indicato è classificato **EE** in relazione anche a tratti attrezzati (Forcella est e discesa dal canale Corborant). **Casco obbligatorio per il rischio di caduta pietre.**

DOM
17

settembre

CAPANNE DI COSOLA – MONTE CHIAPPO – MONTE EBRO (1700 m)

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 m).

Dislivello salita/discesa: 370 m
Lunghezza del percorso: 12 km
Ore di percorso: 4 ore circa
Coordinatori logistici: Rosalba Carpaneto - Giuliano Geloso

Descrizione: Partendo dal piccolo nucleo di case posto sul valico spartiacque dei torrenti Boreca e 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 rampa abbastanza ripida, 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).

SAB
23 settembre

CAMMINO URBANO: Storia e natura a Voltri
Dai borghi costieri al Santuario di Nostra Signora delle Grazie attraverso Villa Duchessa di Galliera.
 Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.

DOM
24 settembre

CROCETTA D'ORERO – SANTUARIO VITTORIA - PONTEDECIMO

Itinerario escursionistico (E): Crocetta d'Orero (468 m) – Santuario della Vittoria (650 m) – Pontedecimo.
Dislivello salita/discesa: 600 m
Lunghezza del percorso: 15 km
Ore di percorso: 5 ore circa
Coordinatori logistici: Giorgio Cetti - Giuliano Geloso

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 importante 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.

DOM
24 settembre

GIORNATA SENTIERI LIGURIA – MONTE SACCARELLO (2200 m) - A/R.

Itinerario escursionistico (E): San Bernardo di Mendatica (1263 m) – Radura Margheria di Garlenda (1595 m) – Gola di Garlenda - Cima dell'Omo dell'Arpetta (1860 m) - Casermette del Monte Fronte' – Passo Garlenda (2021 m) – Rifugio Sanremo (2054 m) – Redentore (2164 m) e Cima Saccarello (2200 m).

Dislivello salita/discesa: 1000 m
Lunghezza del percorso: 27 km
Ore di percorso: 8/9 ore
Coordinatore logistico: Massimiliano Oddenino

Descrizione: Dalla vetta il rientro avviene passando dal monte Fronte' (2152 m): quindi Passo del Fronte e successivo passo del colle Garezzo (1717 m) da dove una sterrata riporta a San Bernardo di Mendatica (1263 m). Il monte Saccarello - la vetta più alta della Liguria con i suoi 2200 m - era chiamato un tempo il padre di tutti i monti. Rappresenta un eccezionale balcone panoramico sulle Alpi Marittime, la Riviera dei Fiori e la Costa azzurra. Il versante meridionale del Saccarello (su Verdeggia e Realdo) presenta un aspetto aspro e severo: invece sul versante settentrionale (lato Monesi) la natura è di una prepotente bellezza grazie alla fioritura di rododendri, la più estesa d'Europa.

SAB
30 settembre

CAMOGLI – SAN ROCCO – BATTERIE – SAN FRUTTUOSO – SANTA MARGHERITA

Itinerario escursionistico (EE): Stazione Camogli – San Rocco (221 m) – Batterie (245 m) – Passo del Bacio (125 m) – San Fruttuoso – Base O – Località Gave – Nozarego – Santa Margherita.
Dislivello salita/discesa: 1200 m
Lunghezza del percorso: 16 km
Ore di percorso: 6/7 ore
Coordinatori logistici: Claudio Vanzo - Mariella Parodi - Cristina Lanata

Descrizione: La gita rappresenta un grande classico dell'escursionismo ligure, ovvero uno splendido anche se impegnativo tragitto immersi nel Parco Regionale Naturale di Portofino.

Si percorrono sentieri per lo più incisi nel caratteristico "Conglomerato di Portofino", in parte immersi nel bosco di leccio, roverella e corbezzolo, in parte completamente esposti alla bellezza del mare.

Si potrebbe definire "escursione dei contrasti" come opportunamente scrive Micol Casaleggio nel suo libro "Escursioni tra le montagne del mare".

L'itinerario è classificato **EE** per il superamento di alcuni tratti esposti, dotati di catene, nei pressi del passo del Bacio.

ottobre

DOM
01 ottobre

VAL GARGASSA

Itinerario escursionistico (EE): Rossiglione (287 m) - Cascina Albarina - Monte Nero (563 m) - Case Veirera (448 m) - Campo sportivo Val Gargassa - Cascina Albarina - Rossiglione (287 m).

Dislivello salita/discesa: 600 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 5/6 ore

Coordinatori logistici: Giorgio Cetti - Claudio Zanchini

Descrizione: L'escursione in Val Gargassa, all'interno dell'area protetta del Parco del Beigua - UNESCO Global Geopark - ci consente di osservare come il torrente omonimo abbia profondamente inciso le brunastre rocce sedimentarie (conglomerati e brecce) formatesi circa 28 milioni di anni fa durante l'Oligocene. Sarà possibile ammirare, pertanto, spettacolari canyon e caratteristiche guglie di conglomerato.

Il sentiero è classificato **EE** per un tratto di percorso che prevede guadi sul torrente Gargassa ed utilizzo di cavi di sicurezza per alcuni passaggi esposti.

DOM
08 ottobre

CLAVAREZZA CERRETA (VAL BREVENNA)

Itinerario escursionistico (E): Clavarezza (813 m) - Cerreta - Monte Proventino (1038 m) - Madonna di Clavarezza - Clavarezza (813 m).

Dislivello salita/discesa: 550 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Ore di percorso: 6 ore

Coordinatori logistici: Rosalba Carpaneto - Giuliano Geloso

Descrizione: Il percorso (chiamato anche "via del vino") partendo dal borgo di Clavarezza attraversa il Rio della Scabbia e prosegue nel bellissimo castagneto omonimo. Escursione alla scoperta di due borghi della Val Brevenna, sulle orme degli antichi mulattieri che transitavano su queste vie per acquistare e rivendere il vino prodotto nelle rigogliose vigne della media Val Brevenna.

SAB
14 ottobre

INCONTRO CON MICOLOGO VIGLIETTI

In relazione all'individuazione sulla località ove fare anche "esperienza sul campo" e all'organizzazione dell'intera giornata il programma dettagliato verrà portato a conoscenza in tempi opportuni.

DOM
15 ottobre

CAMMINATA D'AUTUNNO

Itinerario escursionistico (E): Righi (arrivo funicolare) - sentiero sotto Forte Castellaccio che passa accanto alla Associazione Arcieri - Ostaia de Baracche - Sentiero delle Farfalle - Forte Puin (500 m) - Canello dell'Avvocato - Porta di Granarolo - Torre Montemoro - Forte Tenaglia (208 m) e Forte Crocetta (145 m) - Piazza Belvedere - Via Cantore.

Dislivello salita/discesa: 450 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 6/7 ore

Coordinatori logistici: Giorgio Cetti - Giuliano Geloso

Descrizione: la "camminata d'autunno", ormai diventata consolidato appuntamento in ambito cittadino, sarà coordinata dalla Commissione Escursionismo che si riserva di portare a conoscenza, in tempi utili, eventuali variazioni che dovessero intervenire, anche su suggerimento delle autorità comunali con le quali da anni è stata avviata una proficua collaborazione.

SAB
21 ottobre

SENTIERO DEL BAROLO DI LA MORRA (ANELLO NELLE LANGHE)

Itinerario escursionistico (E): La Morra (513 m) - Frazione Santa Maria e Chiesa Madonna della Neve - Osteria del vignaiuolo - Grande quercia isolata e vigneti di Luca Cordero di Montezemolo - Cedro del Libano tra i vigneti - Frazione Annunziata (277 m) - Cappella del Barolo - Località Cerequio - La Morra.

Dislivello salita/discesa: 410 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 4 ore

Coordinatore logistico: Mariella Parodi

Descrizione: Gran bella escursione tra le colline ed i vigneti langaroli dove si produce il Barolo, il "re dei vini", detto anche il "vino dei re".

Un percorso ad anello che tocca alcune frazioni di La

Morra, tanti poderi, splendidi vigneti, per incontrare, sulla via del ritorno, la famosa cappella del Barolo, dai vivaci ed affascinanti colori, affrescata nel 1999 da due artisti angloamericani (Sol LeWitt e David Tremlett).

La **cappella del Barolo** è una chiesetta colorata unica nel suo genere in Italia: sia all'esterno che negli interni: il tutto ad opera dei predetti due artisti esponenti noti di questa innovativa arte contemporanea.



SAB
28 ottobre

CAMMINO URBANO: Storia e natura da San Quirico a San Cipriano.

Sulle tracce del Caffaro in Val Polcevera

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.

DOM
29 ottobre

MONTE TUGELLO (848 M)

Itinerario escursionistico (E): Capanne di Marcarolo (754 m) - Cascina Foi (750 m) - Monte Tugello (848 m) - Cascina Moglioni - Sentiero della Pace - Cascina Foi (750 m).

Dislivello salita/discesa: 500 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Ore di percorso: 5,30 ore

Coordinatori logistici: Giorgio Cetti - Claudio Zanchini

Descrizione: Il monte Tugello sorge, nel Parco Naturale delle Capanne di Marcarolo, di fronte al più conosciuto Monte Tobbio: si affaccia sulle anse del torrente Gorzente che alimenta i Laghi della Lavagnina. E' spesso raggiunto anche partendo dal Sacratio della Benedicta. La vetta, caratterizzata da una elegante e stilizzata Croce, ha una notevolissima visuale sul sopra ricordato e più noto monte Tobbio.

DOM
22 ottobre

PENNA DI SUMBRA - ALPI APUANE

Itinerario escursionistico (EE): Arni (930 m) - Malpasso (1425 m) - Passo di Contapecore (1472 m) - Passo di 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: Marco Pierini - Cristina Lanata

Descrizione: Il monte Sumbra (1769 m) è una delle più singolari montagne delle Alpi Apuane. La 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 Roccandagia e a sud sul 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.

novembre

SAB
04 novembre

ALBENGA - ALASSIO

Itinerario escursionistico (E): Albenga - Monte Bignone di Alassio (523 m) - Alle falde del Monte Castellaro (515 m) - Santuario Madonna della Guardia di Alassio (570 m) - Moglio - Alassio

Dislivello salita/discesa: 800 m

Lunghezza del percorso: 16 km

Ore di percorso: 6 ore

Coordinatori logistici: Claudio Vanzo

Descrizione: Itinerario, con pregi naturalistici e paesaggistici, che consente di ammirare la zona collinare tra Albenga, San Fedele ed Alassio. Itinerario, con pregi naturalistici e paesaggistici, che consente di ammirare la zona collinare tra Albenga, San Fedele ed Alassio.

DOM
05

novembre

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

Itinerario escursionistico (EE): Foce di Fociomboli (1270 m). – Foce di Mosceta, 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) - Foce di Mosceta, 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

Coordinatore logistico: Marco Pierini - Mariella Parodi

DOM
12

novembre

MONTEROSSO – SOVIORE – VERNAZZA

Itinerario escursionistico (E): Monterosso – Santuario Madonna di Soviore (477 m) – Santuario Madonna di Reggio (317 m) – Vernazza.

Dislivello salita/discesa: 500 m

Lunghezza del percorso: 10 km

Ore di percorso: 4 ore

Coordinatore logistico: Giorgio Cetti – Cristina Lanata

Descrizione: Classico itinerario nella zona delle “Cinque Terre”. L’itinerario proposto è anche chiamato il “sentiero dei due Santuari”.

Il santuario di Soviore, posto a circa 450 metri di altezza e circondato da querce secolari, è il più antico santuario ligure, già citato in documenti del 1225.

Il santuario di Reggio, già citato nel 1228, è circondato da lecci, cedri ed ippocastani: vi si trova anche il più antico cipresso della Liguria (800 anni).

Una piacevolissima escursione in un tipico ambiente mediterraneo, con possibilità di visita a due noti ed incantevoli “borghi marini” liguri, ricchi di storia.

SAB
18

novembre

PRATO - CAVASSOLO - ACQUEDOTTO – CANATE – SAN MARTINO DI STRUPPA – PRATO (Sentiero dei 1000 scalini)

Itinerario escursionistico (E): Prato – Cavassolo – Mille scalini - Canate di Marsiglia (530 m) – San Martino di Struppa – Prato.

Dislivello salita/discesa: 500 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 4 ore

Coordinatori logistici: Linda Ulivieri - Mauro Sicco

Descrizione: Partiti da Prato (nei pressi del capolinea AMT) intercettando il vecchio acquedotto all’altezza dei mulini di Cavassolo e guadato poi varie volte il rio Canate si affrontano i “cosiddetti” 1000 scalini per giungere al semi-abbandonato paese di Canate di Marsiglia.

Per il ritorno si prende il sentiero FIE contrassegnato dal cerchio barrato che porta a San Martino di Struppa, da dove per “creuse” si ritorna a Prato. Canate di Marsiglia è uno dei tanti borghi abbandonati e dimenticati di Liguria. Oggi sembra una località fantasma.

Lo si può raggiungere percorrendo la cosiddetta “scalinata dei mille gradini” (per la precisione sono 1217), una mulattiera ben conservata che richiede gambe buone e buon allenamento.

DOM
19

novembre

PRANZO SOCIALE

Luogo e programma più dettagliato saranno portati a conoscenza in tempi opportuni, a cura della Commissione Escursionismo

SAB
25

novembre

CAMMINO URBANO: Storia e Natura dalla stazione di Sant’Ilario a Sturla, la metropolitana di fine ‘800.

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni

SAB
25

novembre

MONTE FORATO (1223 M)

Itinerario escursionistico (EE): Cardoso (394 m) – Case Colombara (769 m) – Arco di Monte Forato – Croce di Vetta – Vetta Sud più alta (1223 m) - Foce di Petroschiana (960 m) - Case Colombara – Cardoso (394 m).

Dislivello salita/discesa: 1050 m

Lunghezza del percorso: 10 km

Ore di percorso: 7 ore

Coordinatori logistici: Marco Pierini – Carlo Gazzo

Descrizione: il monte Forato o Pania Forata è uno dei monti di maggior fascino delle Apuane: unico per la particolarità del suo “foro” che da sempre ha attirato escursionisti, viaggiatori e scienziati.

E’ una vetta rocciosa con due punte (1230 e 1209 m): la cima settentrionale dove si trova la croce è alta 1209 metri, la meridionale, la maggiore, è alta 1230.

Tra le due cime si trova il grande arco naturale che dà il nome alla montagna.

DOM
26

novembre

PRATO SOPRA LA CROCE – SAN MARTINO DI LICCIORNO – ABBAZIA DI BORZONE - PRATO SOPRA LA CROCE (ANELLO)

Itinerario escursionistico (E): Prato Sopralacroce – San Martino di Licciorno – Zolezzi e volto megalitico del Cristo - Abbazia di Borzone

Dislivello salita/discesa: 300 m

Lunghezza del percorso: 10 km

Ore di percorso: 5 ore

Coordinatore logistico: Giorgio Cetti – Giuliano Geloso

Descrizione: All'andata su lascerà una macchina all'Abbazia di Borzone (termine dell'escursione) per proseguire con altre auto sino a Prato Sopralacroce (inizio della escursione).

A San Martino di Licciorno si incontra una antica chiesa nel bosco, che ci sembrerà sospesa in un antico passato. Ambiente speciale ed affascinante diventato un amato "luogo del cuore FAI".

Lungo questo sentiero direzione Zolezzi si potrà scoprire un'altra meraviglia del luogo: il Volto megalitico di Borzone, la scultura più grande che raffigura un volto umano. All'abbazia di Borzone sarà possibile ammirare uno dei monasteri benedettini più antichi di Italia.

dicembre

SAB
02

dicembre

SENTIERO DELL'INGLESE

Itinerario escursionistico (EE): Portofino Vetta (420 m) – Gaixella (412 m) - Pietre Strette (464 m) – Olmi (250 m) - Vessinaro – Cala degli Inglese – Mulino della Gassetta – Pietre Strette – Gaixella - Portofino Vetta 420 m).

Dislivello salita/discesa: 640 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 6 ore ca.

Coordinatore logistico: Massimiliano Oddenino

Descrizione: Calata degli inglesi è una bellissima caletta caratterizzata da imponenti massi rocciosi.

Il percorso è classificato EE perché alcuni tratti sono particolarmente ripidi e scivolosi, anche per la presenza di foglie e, a volte, anche per cammino diretto sulla roccia. La presenza di catene aiuta a superare questi passaggi.



DOM
03

dicembre

ACQUEDOTTO DA CAVASSOLO – MANIN

Coordinatori logistici: Danila Palladino - Stefano Sidoti

L'itinerario definitivo ed i dettagli dello stesso, ivi compresa la lunghezza e durata del percorso, saranno portati a conoscenza in tempi opportuni.

SAB
09

dicembre

BORZOLI – ABBAZIA DI CASSINELLE – BRIC TEJOLO – ROCCA DEI CORVI – FEGINO

Itinerario escursionistico (E): Stazione di Borzoli (58 m) - San Rocco di Borzoli – Abbazia di Cassinelle (377 m) – Sella Monte Teiolo – Bric dei Corvi Sud (597 m) – 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 - Geloso Giuliano

Descrizione: La escursione si conclude in Via Fegino 3 presso il Birrificio Maltus Faber per una degustazione. Il costo della degustazione è fissato in 10 Euro.

Maltus Faber è un microbirrificio dedicato alla produzione di Birra Artigianale di Qualità, non pastorizzata né 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
10

dicembre

GITA DI CHIUSURA

Il programma più dettagliato sarà portato a conoscenza in tempi opportuni, a cura della Commissione Escursionismo.

MAR
12

dicembre

SERATA AUGURI IN SEDE



set | dic

SAB

02

DOM

03

settembre

ARRAMPICATA | ALPINISMO SU ROCCIA PUNTA CRISTALLIERA e MONTE OSTIERA, Alpi Cozie, Val Chisone (TO)

Coord. logistico: Paolo Sessi, Luca Dallari

Descrizione: sabato 2, arrampicata: Punta Cristalliera, via Superbianciotto, via di più tiri, max 6a
domenica 3, alpinismo classico: Punta Nord Monte Ostiera, cresta Dumontel, AD-

SAB

16

DOM

17

settembre

ALPINISMO | ROCCIA CRESTA SIGISMONDI, cima Sud Monte Argentera, Alpi Marittime, Valle Gesso (CN)

Coord. logistico: Marco Sala, Danilo Vaccaro

Note: itinerario molto lungo e quindi impegnativo, in alternativa si può salire alla cima per la via normale
Descrizione: arrampicata su cresta, AD.

SAB

07

ottobre

ARRAMPICATA PARETE DELLE STELLE, Alpi Graie, Scalero - Quincinetto (TO)

Coord. logistico: Ivano Righi, Silvia Parodi

Note: cordate preformate

Descrizione: arrampicata su vie di più tiri, richiesto il 5a.



SAB

21

ottobre

VIA FERRATA FERRATA DELLE GORGE, Val Susa, Giaglione (TO)

Coord. logistico: Alessandra Bruzzi, Massimo Giacobbe
Note: uscita adatta a tutti.

DOM

12

novembre

AGGIORNAMENTO TECNICO SU ROCCIA Cravasco (GE)

Coord. logistico: Guido Costigliolo, Luca Dallari

Note: uscita adatta a tutti

Descrizione: ripasso di manovre tecniche per arrampicata su via lunga.

SAB

25

novembre

ARRAMPICATA CERCANDO SUL MARE, Capo Noli (SV)

Coord. logistico: Massimo Giacobbe, Simone Agnoletto

Note: uscita adatta a tutti

Descrizione: arrampicata su via di più tiri, grado max 4.

SAB

02

dicembre

ARRAMPICATA INDOOR PALAGUERCI, Valenza (AL)

Coord. logistico: Roberto Manfredi, Luca Dallari

Note: tradizionale uscita in collaborazione col CAI Valenza, adatta a tutti

Descrizione: arrampicata indoor su artificiale, sia corda che boulder.

DOM

24

dicembre

USCITA PANETTONE Curlo (Arenzano), Passo della Gava, RIFUGIO CÀ DELLA GAVA

Descrizione: escursione di ½ giornata e auguri di Natale.



set | dic

SAB
02

settembre

**ROCCA BIANCA (3064) DA CHIANALE
(ANELLO)**

Itinerario escursionistico (EE/F): Bella salita che presenta un itinerario interessante, con le poche difficoltà che sono concentrate nella parte finale, con qualche passaggio di arrampicata di I grado e un paio di brevi di II, facilitati però dall'assenza di esposizione (salvo un breve traverso).

L'escursione inizia da Chianale (1809m), si sviluppa inizialmente su prati e dossi erbosi, poi continua su fondo pietroso fino al Colle di Saint Veran (2848m). Poco dopo il colle inizia la parte su roccette con qualche passaggio di I e di II grado che conduce e alla vetta della Rocca Bianca (3064m).

Discesa dallo stesso percorso di salita fino al bivio di quota 2968 m da dove si devia verso il Colle Biancetta, si passa il Lago Bleu e si scende fino a ricongiungersi al sentiero di salita.

Dislivello salita/discesa: 1255 m

Difficoltà: EE/F (brevi tratti nel finale)

Coordinatori logistici: Stefano Aluffo (ASE)

SAB
23DOM
24

settembre

**PUNTAMALTA, PUNTA DANTE E PUNTA
MICHELIS PER IL BIVACCO BERTOGLIO**

Primo Giorno: Partenza da Castello (1591m) si inizia percorrendo per la comoda mulattiera del GTA che va verso il Rifugio Vallanta. La si segue fino al Lago Bertin (2763m), qui si abbandona la mulattiera e si devia su un sentiero segnato con strisce bianche ed ometti che risale il dosso sovrastante e porta al Bivacco Bertoglio (2763 m). Qui si lascia il necessario per la notte e si prosegue per un sentiero indicato con segni gialli che percorre l'ampio dosso verso nord-est. Con alcuni saliscendi ai piedi dei versanti detritici della Punta Malta si giunge al Passo di San Chiaffredo (2770 m). Da qui, su terreno impervio, si raggiunge la spianata della Calatà (2940 m) e di seguito la vetta della Punta Malta (2995m).

Dalla vetta si scende per il sentiero dell'andata fino al Bivacco dove passeremo la notte

Dislivello salita/discesa: 1500 m circa

Difficoltà: EE

Secondo giorno: Dal bivacco si segue lo stesso sentiero del giorno prima fino al Passo San Chiaffredo (2770m)

Qui si rimonta in direzione nord il vallone compreso tra la Punta Trento e la Cima di Costarossa. Si seguono gli ometti che risalgono un gigantesco ghiaione di detriti, poi, per cengette e gradini, si giunge al Passo Fiorio-Ratti (3041 m).

Da qui il percorso è indicato con strisce gialle. Si attacca la cresta sud di Punta Dante, costituita da facili rocce gradinate; poco più in alto bisogna superare una parete rocciosa e un canalino (cavo metallico; 7 m circa), che costituiscono il passaggio più difficile della via. Su terreno oramai detritico, si taglia verso destra e si raggiunge in breve il Colle Dante (3118 m), si rimonta l'ampia cresta di rocce e detriti in dolce salita. Senza più alcuna difficoltà, si arriva in breve alla cima di Punta Dante (3166 m).

Per la Punta Michelis (3151m), si scende al Colletto Dante, e poi ancora di 50 m circa sul lato sinistro, raggiungendo una piccola conca seguendo le tracce gialle. Le si abbandonano e si risale un ripido pendio di massi di medie dimensioni in direzione di Punta Michelis (3151m) che si conquista con una lieve traccia di sentiero, che conduce in cima senza particolari difficoltà se non per il terreno detritico.

Discesa per lo stesso sentiero dell'andata fino alle auto.

Dislivello salita/discesa: 700 m

Difficoltà: EE

Coordinatori logistici: Stefano Aluffo (ASE)

DOM
15

ottobre

MONTE FRISSON (2637 m)

Itinerario escursionistico (EE/F): Il frisson è una bellissima piramide rocciosa sita nell'ambiente selvaggio della Val Vermenagna, poco conosciuta ma di grande soddisfazione. L'escursione parte dal paese di Palanfrè (1379m). Si inizia su un'ampia mulattiera, si prosegue su tracce di sentiero con caratteristiche d'alta montagna e si conclude con passaggi alpinistici di I° e II°, non complessi, molto brevi e per di più facilitati da corde fisse, ma esposti e da non sottovalutare.

Dalla cima il panorama spazia tra i sottostanti laghi, il Colle di Tenda con dietro le Alpi Liguri, la vicina Rocca dell'Abisso, l'Argentera, Monviso, il Cervino e il gruppo del Rosa. La discesa avverrà dalla stessa via di salita.

Dislivello salita/discesa: 1300 m

Difficoltà: EE/F (brevi tratti)

Coordinatori logistici: Stefano Aluffo (ASE)

Partenza: Via Dino Col ore 6:00.



ott | dic

DOM
01

ottobre

I FORTI DI GENOVA

(Intersezionale CAI Sampierdarena - CAI Casale M. - CAI Albenga)

In punta di pedali nella storia di Genova

Appennino Ligure – Val Bisagno

Difficoltà: MC/BC

Coordinatori logistici: F. Acanfora - G. Cattaneo - S. Andolfatto

DOM
08

ottobre

MONTE PRACABAN E LAGHI DEL GORZENTE

In mountain bike sul confine geologico tra Alpi ed Appennini

Appennino Ligure – Valli Piota e Gorzente

Difficoltà: BC+/ BC

Coordinatori logistici: V. Macciò - C. Fusco

DOM
15

ottobre

IL MONTE MORELLO

(Intersezionale CAI Sesto Fiorentino – CAI Sampierdarena)

Tutta Firenze vista dall'alto

Appennino Tosco Emiliano – Valli di Marina e del Mugnone

Difficoltà: BC/BC

Coordinatori logistici: S. Landeschi - F. Acanfora

DOM
22

ottobre

DAGLI APPENNINI ALLE ALPI

I colori dell'autunno nei boschi di Altare

Alpi Liguri – Valle Bormida

Difficoltà: MC/MC

Coordinatori logistici: M. Oddenino - F. Acanfora

DOM
05

novembre

BRIC GEREMIA E CASCATA DEL SERPENTE

Ne troveremo funghi?

Alpi Liguri – Valle Stura

Difficoltà: MC/BC

Coordinatori logistici: F. Acanfora

DOM
12

novembre

SAPORE DI SALE

Il mare in autunno

Alpi Liguri – Riviera di Ponente

Difficoltà: TC/TC

Coordinatori logistici: M. Oddenino - F. Acanfora

GIO
16DOM
19

novembre

ALBA LONGA, TRA STORIA E LEGGENDA

Dalle rovine del Tuscolo ai laghi vulcanici di Castalgandolfo e Nemi, là dove nacque la civiltà della prima rivale di Roma

Antiappennino Laziale – Colli Albani

Difficoltà: varie

Coordinatori logistici: F. Acanfora

DOM
17

dicembre

MONTE PENELLO E PUNTA MARTIN

In mountain bike fino al monte Penello, a piedi fino a punta Martin, per chiudere la stagione sulla montagna dei genovesi

Appennino Ligure – Val Polcevera

Difficoltà: MC/MC + E

Coordinatori logistici: V. Macciò - F. Acanfora



Joelette 2023 - Programma



- 22/7/2023 | Percorso Righi delle Baracche
- 23/09/2023 | Cammino urbano Voltri
- 14/10/2023 | Monte di Portofino – pietre strette
- 25/11/2023 | Cammino urbano delle stazioni
- 16/12/2023 | Torretta Quezzi (torretta del Vento) – Sant'Eusebio



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA



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:

BPER intestato a: Club Alpino Italiano Sez. Sampierdarena

IBAN: IT96P0538701405000047078574

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

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

QUOTE ASSOCIATIVE ANNO 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.



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA



I LUPI DI SAMPIERDARENA

NewsLetter quadrimestrale della Sezione di Sampierdarena

www.caisampierdarena.it