

I LUPI DI SAMPIERDARENA

NewsLetter quadrimestrale della Sezione di Sampierdarena



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

GENNAIO - APRILE | 2024 n. **6**



IMMAGINE DI MATTEO BONIZONE - GHIACCIAIO SOTTOSOPRA

**GEN
APR
2024**

Insieme ce la
possiamo fare

L'EDITORIALE

Escursionismo

CAI SEZIONE GIOVANI
PRIMO RADUNO REGIONALE

Le nostre gite

APPUNTAMENTI
DA NON PERDERE

Insieme ce la possiamo fare



Si è appena concluso il 101° Congresso del CAI sul tema *“La montagna nell’era del cambiamento climatico”*: **“concretezza”** e **“indicazioni chiare”** sono state le parole d’ordine.

Il Presidente Generale del CAI **Antonio Montani** ha affermato *“L’attenzione all’ambiente e la sostenibilità devono essere gli elementi imprescindibili di ogni progetto di sviluppo economico e turistico dei territori montani. Al nostro interno dobbiamo ripartire dalle giovani generazioni, le più sensibili alle tematiche ambientali e capaci, soprattutto, di declinarle nei comportamenti della vita quotidiana”*.

Aggiungo che *“attenzione all’ambiente”* e *“sostenibilità”* essendo concetti universali devono trovare attuazione anche nelle nostre città: ripartire dai giovani senza dimenticare noi *“anziani”* per declinare le tematiche ambientali in corretti stili di vita deve far parte del nostro lavoro quotidiano. Ma tutto questo non basta. Siamo in notevole ritardo rispetto al raggiungimento degli obiettivi fissati dall’**Agenda 2030** e dalla recente COP28 di Dubai arriva la *“notizia”*: *“nonostante le richieste pressanti della società civile, di impegni vincolanti per i governi non c’è traccia”*. La mia impressione è che non ci sia rimasto molto tempo per salvare il pianeta.

Detto questo, non dobbiamo arrenderci a questa deriva apparentemente ineluttabile. Le nostre piccole azioni quotidiane possono e devono incidere per cambiare rotta. Certo *“non esistono soluzioni facili a problemi complessi”*. Al giorno d’oggi rispettare l’ambiente è un dovere e anche una responsabilità di tutti: sapendo cosa fare, adottando comportamenti virtuosi ed efficaci per ridurre le emissioni di gas.

In questo senso va il bando del CAI Centrale che *“promuove il viaggio sostenibile tra i giovani, incoraggiando l’uso dei mezzi pubblici come vettore di trasporto preferenziale per*

Periodico del CAI

CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Sampierdarena

Sede

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

Coordinamento editoriale

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

Progetto grafico

Sinergicadesign.it

Hanno collaborato

Italo Lini
Giorgio Cetti



raggiungere le zone montane.” Oltre a sensibilizzare i giovani sull’importanza della tutela dell’ambiente montano, questo bando contribuirà alla diminuzione di emissioni di CO² nell’ambiente. Questa attenzione dovrà essere fatta propria da tutte le Sezioni CAI nel momento in cui si programmano le attività sociali.

Ancora più importante è attuare accorgimenti semplici da seguire e alla portata di chiunque, i quali richiedono appena un piccolo cambio di mentalità per contribuire alla lotta per salvare il pianeta. Gli spunti utili per diminuire la propria impronta ecologica e vivere in modo più *green* e sostenibile sono diversi e vanno dal risparmiare energia all’utilizzare i mezzi pubblici, dal pensare a come viaggiare allo sprecare meno cibo e anche al ridurre gli acquisti.

Ognuno di noi può contribuire a limitare i cambiamenti climatici. Dal modo in cui viaggiamo, all’elettricità che usiamo al cibo che mangiamo, ciascuno di noi può fare la differenza. Così facendo anche dalle nostre città possiamo contribuire a realizzare quanto recita l’articolo 1 del nostro Statuto: il Club Alpino Italiano *“ha per iscopo l’alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale”*.

Sempre più in alto!

Il presidente

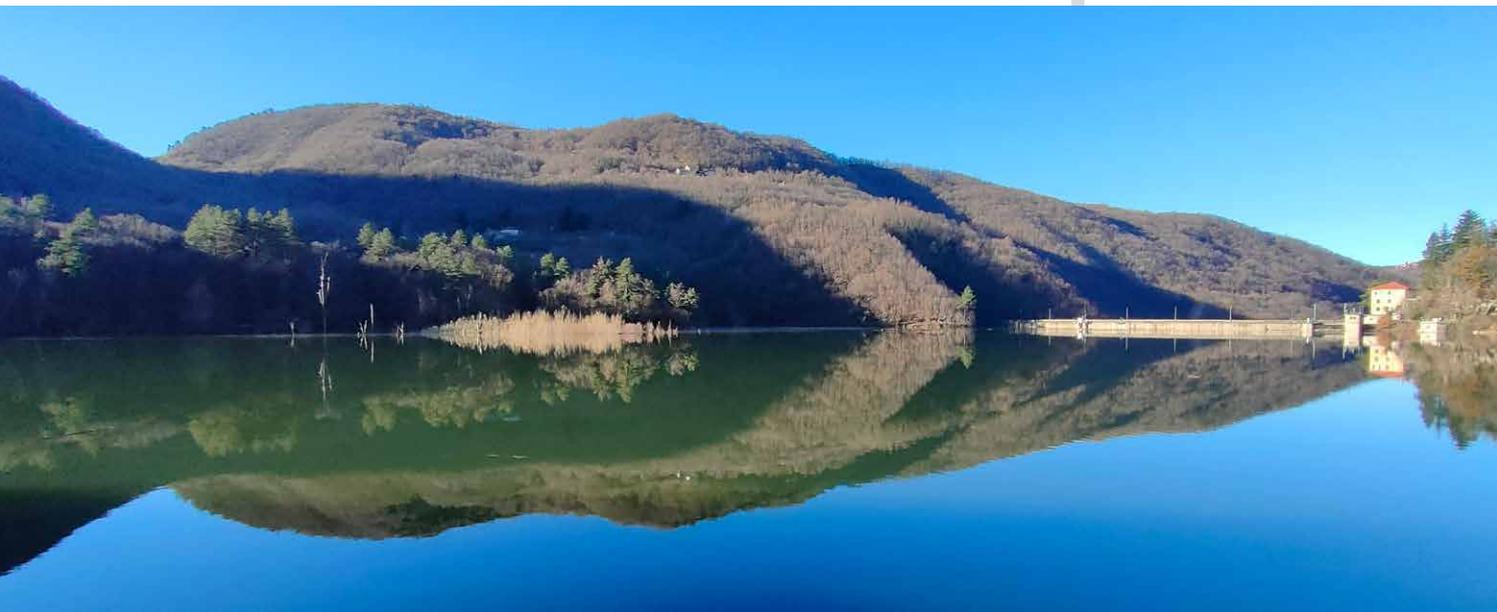
Diego Leofante



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

SOMMARIO

L’editoriale	p. 2
CAI Giovani Liguria	p. 4
Le Fortificazioni di Genova	p. 6
Clima, facciamo il punto	p. 8
Progetti educativi	p. 9
Concorso di Fotografia	p. 10
Mountain bike	p. 11
News	p. 12
Le nostre escursioni	p. 13



| ATTIVITÀ |

CAI Giovani Liguria

Primo raduno regionale del gruppo al Parco delle Mura

DI MARIA PAOLA FARINA E DIEGO LEOFANTE



Per la sezione di Sampierdarena è stato un piacere dare una mano a Matilde, responsabile per la Liguria del CAI Giovani, ad organizzare il **primo raduno regionale del gruppo**. Erano presenti ragazze e ragazzi provenienti da ogni parte della Liguria e anche dal Piemonte. La cosa che ho notato subito, il grande entusiasmo che si avvertiva tra i presenti. C'era molta elettricità nell'aria. La gioia di realizzare un evento pensato dai Giovani, per altri Giovani era palpabile tra tutti i partecipanti. La bella giornata ci ha permesso di gustare a pieno il percorso individuato all'interno del Parco delle Mura che grazie agli interventi effettuati da parte del Comune di Genova, diventerà il cuore dell'outdoor per la città. Abbiamo avuto la possibilità di ammirare da vicino il sistema di fortificazioni che la Repubblica di Genova edificò a difesa del suo territorio e della città, risalenti a diverse epoche a partire dal 1600.

AL CENTRO DELL'INIZIATIVA
LA VOLONTÀ DI COINVOLGERE
LE GIOVANI GENERAZIONI
RAGGRUPPANDO RAGAZZI
PROVENIENTI DALLA LIGURIA E
DAL PIEMONTE TRASMETTENDO
LORO VALORI STORICO-CULTURALI
E AMBIENTALI.

Questa cinta muraria ad oggi è la più lunga d'Europa e seconda al mondo dopo la grande muraglia cinese. L'escursione ci ha permesso di vedere la parte del sistema centrale difensivo, visitando prima il Forte Puin e in sequenza il Forte Diamante e il Fratello Minore. All'escursione ha partecipato il Consigliere Comunale con delega alle Vallate Alessio Bevilacqua, che ha competenza sui lavori di riqualifica-

zione del sito. A tutti i partecipanti è stata donata una borraccia in alluminio allo scopo di diffondere la cultura della sostenibilità ambientale evitando l'uso delle bottiglie di plastica. Per finire la cosa più bella che ci siamo portati a casa è la nascita, all'interno della sezione di Sampierdarena, del Gruppo Giovani. Alcuni nostri soci Giovani presenti all'evento, contagiati dall'entusiasmo collettivo, hanno deciso di intraprendere questa nuova avventura insieme ai loro nuovi amici. La sezione li sosterrà in questo nuovo percorso.

Alcuni momenti della giornata trascorsa tra natura e storia in occasione del primo raduno regionale della sezione giovani del CAI



IN INTERVISTA |

Le fortificazioni di Genova

Una storia millenaria

DI FULVIO MAJOCCHO



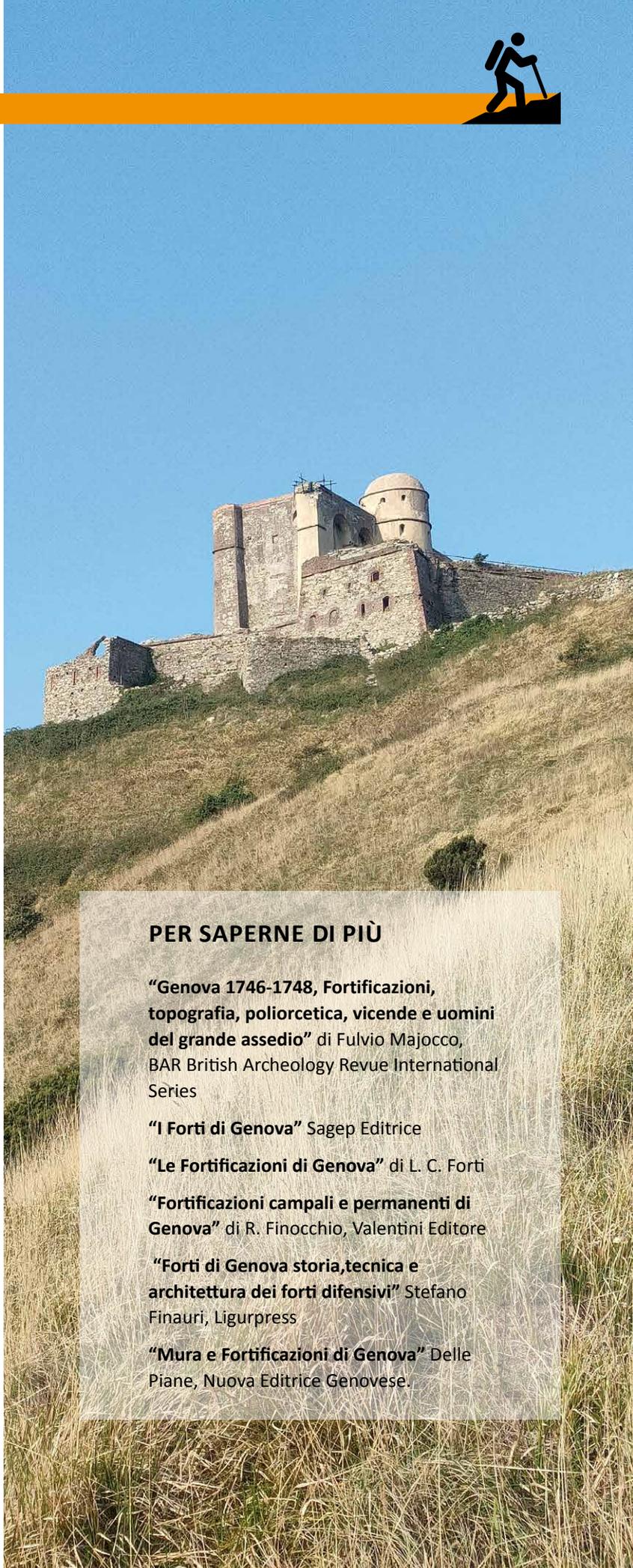
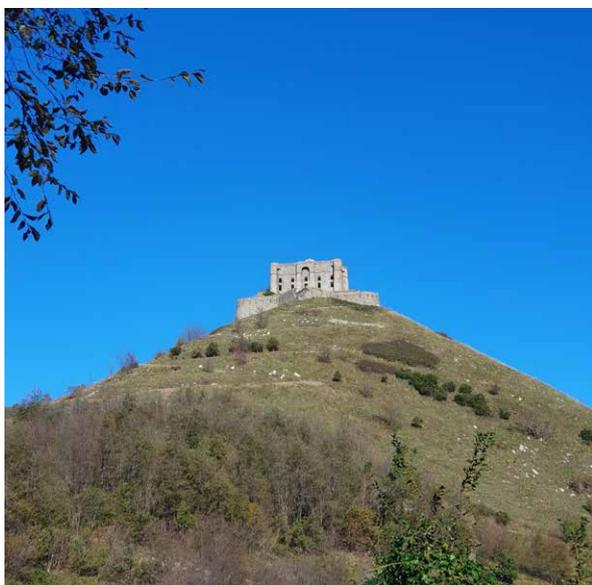
Nel corso dei secoli Genova è stata protetta da ben sette cinte murarie: dalla prima e più antica cerchia sorta attorno al V secolo a.c. nell'area dell'attuale piazza Sarzano, fino all'ultima più ampia e meglio conservata decretata dal Senato il 19 aprile del 1626, inaugurata con la posa della prima pietra alla Lanterna il 7 dicembre dello stesso anno e terminata nel 1633. Un'opera gigantesca a cui lavorarono più di ottomila operai, che contava 48 bastioni, 137 guardiole e lunga in totale 19.560 metri: dodici chilometri innalzati sui crinali dei monti e sette chilometri lungo il tratto a mare, oggi inserito nell'abitato e in buona parte demolito. **Nessun'altra città moderna può vantarsi di possedere oggi un tratto così esteso delle sue antiche mura.** La guerra di successione austriaca che coinvolse la Repubblica tra il 1745 e il 1748 la obbligò a prendere al proprio servizio Jacques de Sicre, Maestro di Campo e primo ingegnere, e Pierre De Cotte, l'uno probabilmente svizzero e l'altro francese, ambedue con esperienze di guerra guerreggiata. Sicre e il Corpo degli ingegneri militari al servizio della Repubblica con l'aiuto dei tecnici militari degli alleati francesi e spagnoli, a partire dai primi mesi del 1747, iniziarono un'azione di consolidamento e ampliamento del sistema difensivo con la realizzazione di opere campali, che daranno vita nel secolo successivo a fortificazioni fisse: le ridotte della **Crocetta** e la lunetta del **Belvedere**, le ridotte del **Fratello maggiore** e **Fratello minore**, fortificazioni a freccia per la batteria d'artiglieria appostata sulle mura dello Zerbino, e trinceramenti oltre il Bisagno sui rilievi da Quezzi al Ratti e fino a Bavari ed Albaro. Inoltre Sicre progettò i primi forti esterni alle mura: **Santa Tecla, Richelieu, Quezzi e Diamante**, la cui costruzione al cessare della guerra nel 1748 si protrasse per lunghi anni a causa delle scarse risorse finanziarie della

Repubblica, assorbite in gran parte dalle spese militari per contrastare la rivolta in Corsica. Gli anni tra la fine della Repubblica oligarchica, la nascita nel 1797 della Repubblica ligure sul modello rivoluzionario d'oltralpe, l'annessione nel 1805 della Liguria all'impero francese e nel 1814 la breve parentesi del governatorato britannico si conclusero nel 1815, a seguito degli accordi di Vienna, con l'annessione della Liguria al Regno di Sardegna di Vittorio Emanuele I. Mutate le tattiche di assedio e la potenza delle bocche da fuoco, per far di Genova la capitale di riserva del regno sardo e l'estremo ridotto sabauda in caso di invasione dalla Francia le sole mura non bastavano più, perciò tra il 1815 e gli anni '40 dell'Ottocento furono realizzati nuovi forti che integravano gli esistenti e portavano il totale a sedici: **Belvedere, Crocetta, Tenaglia, Begato, Sperone, Puin, Fratello Maggiore e Minore, Diamante, Castellaccio, Quezzi, S. Tecla, Richelieu, Monteratti, S. Martino, e S. Giuliano**, più altre opere accessorie come tagliate, polveriere, caserme e batterie di artiglieria, costruite ex novo o ammodernate. A questi vanno aggiunti due forti all'interno del perimetro urbano abbattuti durante l'insurrezione del 1849: **Castelletto** sull'attuale spianata, erede della fortificazione di epoca medievale, e **San Giorgio**, sul bastione omonimo dove oggi c'è l'istituto idrografico della Marina. L'architettura militare nel frattempo aveva subito un'evoluzione ben rappresentata dal confronto tra i forti settecenteschi progettati da Sicre, dominanti e con bastioni appuntiti, ai forti ottocenteschi più recenti come il San Martino di forma quadrata e defilato, quasi affossato nella collina. Nel 1818 il Corpo Reale del Genio Sardo decise la costruzione di torri a pianta circolare a protezione delle mura: **a ponente Torre delle Bombe, Monte Moro, Granarolo, Monticello; a levante San Simone o delle Chiappe,**



Sant'Erasmus, San Bernardino, Zerbino. Altre torri erano in progetto fuori dalle mura: Quezzi, Serralunga, Ratti, Montelongone e altre ancora sulla linea dal monte Fasce al mare, queste ultime rimaste solo sulla carta. I lavori iniziarono sotto la direzione del progettista e ideatore Giulio De Andreis, a capo del Genio militare di Genova, ma in corso d'opera nel 1824 queste opere, di cui furono completate solo le torri di S. Bernardino, Quezzi e monte Ratti demolita negli anni '30 del Novecento, furono aspramente criticate, ritenute inutili e nel 1825 ne fu sospesa la realizzazione. Negli anni '90 dell'Ottocento a seguito di tensioni con la Francia furono costruiti gli ultimi forti: **Geremia e Aresci** sul passo del Turchino; **Guanò, Erzelli e monte Croce** con artiglierie in cupola corazzata e torrette a scomparsa a tiro rapido; e le batterie **Belvedere, Angeli, S. Simone, Strega, Scuola, Cava, Vagno, Richelieu inferiore e superiore.** Nella prima guerra mondiale forti e batterie furono privati delle artiglierie destinate al fronte, infine nel secondo conflitto mondiale su alcuni forti furono allestite le batterie contraerei a difesa della città e realizzate ex novo quelle antinave: la **batteria Mameli della Vetta di Pegli**, che entrò in azione durante il bombardamento della città da parte della flotta francese nel 1940, e il **complesso di monte Moro** dotato di pezzi da 381 mm. Così si concluse dopo oltre 2.400 anni la storia delle fortificazioni della nostra città.

Fulvio Majocco



PER SAPERNE DI PIÙ

“Genova 1746-1748, Fortificazioni, topografia, poliorcetica, vicende e uomini del grande assedio” di Fulvio Majocco, BAR British Archeology Revue International Series

“I Forti di Genova” Sagep Editrice

“Le Fortificazioni di Genova” di L. C. Forti

“Fortificazioni campali e permanenti di Genova” di R. Finocchio, Valentini Editore

“Forti di Genova storia, tecnica e architettura dei forti difensivi” Stefano Finauri, Ligurpress

“Mura e Fortificazioni di Genova” Delle Piane, Nuova Editrice Genovese.

Clima: facciamo il punto

Le temperature sono in aumento, il 2023 risulta l'anno più caldo di sempre

Per chi ama la montagna, l'evento meteo estremo più significativo alle nostre latitudini si è verificato nel mese di settembre sul Monte Rosa. All'interno di una delle numerose ondate di calore, vero e proprio motivo conduttore del 2023 (con buona pace di chi "non ho mai vissuto giorni così freddi in questo periodo", parlando di una normale spolverata di neve a 3000 metri a inizio agosto) **per 113 ore consecutive la temperatura misurata ai 4554 metri di Capanna**

Margherita è stata superiore allo zero anche di notte, dalle 4 di mattina del 4 settembre alle 9.30 di sera dell'8. Non sorprenderà il fatto che, così a lungo, non era mai successo prima a memoria di strumento.

A fornire il dato non è stato un termometro qualunque, come quelli che illudono di mostrare la temperatura esatta nel cruscotto delle automobili o sui display delle farmacie, strumenti utili per ottenere un'indicazione generica, seppur influenzata dal calore del muro su cui sono installati, dall'energia diretta del sole cui sono esposti o da altri fattori assolutamente trascurabili (se non è richiesta la precisione che la ricerca scientifica invece necessita, pena la completa inutilità della stessa).

Il rifugio più alto d'Europa, infatti, è equipaggiato con strumentazione di misura gestita da Arpa Piemonte secondo gli standard richiesti dalla WMO, l'organizzazione mondiale della meteorologia: tipetti puntigliosi, che impongono una serie di accorgimenti indispensabili per fare sì che gli zero gradi misurati in Italia siano gli stessi zero gradi rilevati in Antartide e in tutto il resto del mondo. In poche parole, per far sì che i dati siano confrontabili fra di loro. Proprio dall'analisi dei dati si cerca di capire cosa stia accadendo al pianeta terra. Purtroppo, ha la febbre, salita rapidamente nell'ultimo ventennio.

Anche il 2023 si avvia ad essere uno degli anni più caldi da quando si tengono le temperature, con alcuni singoli mesi che staccano di gran lunga il secondo classificato (in maniera ininterrotta da giugno a novembre) e i dati satellitari globali che per la prima volta raccontano di un valor medio terrestre superiore a 2°C.



FEDERICO GRASSO, ALPINISTA E GIORNALISTA ESPERTO DI AMBIENTE

L'utopistico obiettivo concordato sotto la torre Eiffel il 12 dicembre 2015 era quello di **"cercare di contenere le temperature a fine secolo ben al di sotto dei +2°C rispetto all'epoca pre-industriale (possibilmente a +1.5°C)".** Invece in soli 8 anni siamo andati oltre: il 17 e il 18 novembre, per la prima volta, siamo stati rispettivamente a **+2.07°C e +2.06°C**. Non sono "un paio di giorni a fare estate" e a dichiarare fallito l'obiettivo dell'accordo di Parigi, ma più si verificheranno queste situazioni, più intensi saranno gli effetti che dovremo affrontare come esseri viventi sul

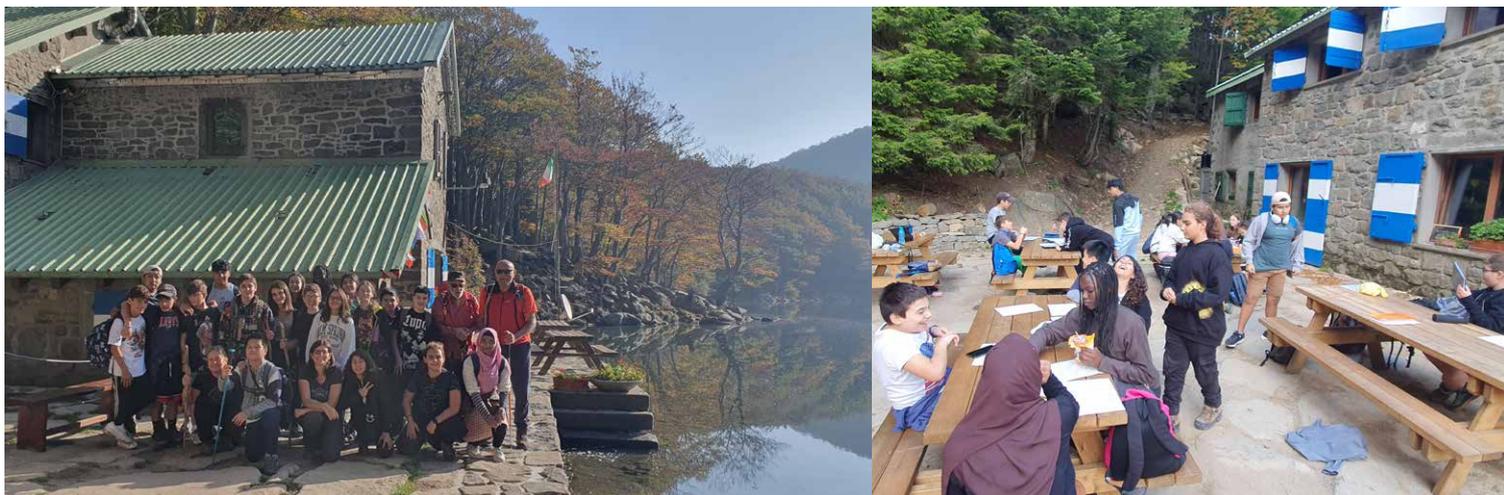
pianeta terra.

Il discorso, ribadito ancora una volta nella Cop 28, la conferenza delle Nazioni Unite sui cambiamenti climatici svolta quest'anno a Dubai fino al 12 dicembre (nella tana dei petrolieri difficile ottenere qualcosa di più, ma meglio che niente si è sottolineata di nuovo l'importanza di uscire dalle fonti fossili) è ormai noto da tempo: la CO² e altri gas climalteranti immessi in quantità senza precedenti in atmosfera negli ultimi due secoli dall'uomo hanno impresso un'accelerata al riscaldamento globale; prima servivano svariate decine o centinaia di migliaia di anni, adesso basta qualche decennio. "Eh ma i vulcani...": in un anno, tutti insieme, emettono 270 milioni di tonnellate di CO², contro le 35 miliardi prodotte dagli esseri umani. Un numero che continua ad aumentare, nonostante i miglioramenti introdotti.

L'auspicio ribadito in Arabia Saudita è che il picco venga raggiunto nel più breve tempo possibile, seguito da una brusca decrescita, con l'azzeramento delle emissioni entro il 2050. Le ripetute ondate di calore di quest'anno, le alluvioni estese (due in due settimane in Emilia Romagna a maggio) e quelle lampo (a Bardonecchia il 13 agosto) dopo un biennio di siccità estrema, soprattutto nel nord-ovest italiano, le mareggiate storiche che si ripresentano dopo pochi anni, i chicchi di grandine sempre più grandi e le raffiche di vento ripetutamente oltre i 200 km/h sono l'altra faccia della medaglia. La loro frequenza dipende da quanto e quando riusciremo a cambiare rotta: il problema non è se succederà di nuovo un evento estremo, ma ogni quanto capiterà.

Turismo sostenibile in montagna

Un Progetto Educativo insieme all'istituto Comprensivo Barabino



NELL'AMBITO DELLA CRESCENTE CONSAPEVOLEZZA SULL'IMPORTANZA DELLA SOSTENIBILITÀ, L'ISTITUTO COMPRESIVO BARABINO HA ABBRACCIATO UN PROGETTO PIONIERISTICO DI TURISMO SOSTENIBILE MONTANO. L'OBIETTIVO È STATO QUELLO DI EDUCARE GLI STUDENTI SULL'IMPORTANZA DI PRESERVARE LE MERAVIGLIE NATURALI DELLE MONTAGNE, ALLO STESSO TEMPO INCORAGGIANDOLI A DIVENTARE AMBASCIATORI DEL TURISMO RESPONSABILE.

IL CUORE DEL PROGETTO: ISTITUTO COMPRESIVO BARABINO

L'Istituto Comprensivo Barabino ha assunto il ruolo di catalizzatore in questo progetto educativo innovativo. Gli studenti sono stati coinvolti in attività didattiche incentrate sulla sostenibilità ambientale, comprese le lezioni sulla biodiversità montane e attività di orientamento con bussola e mappa, l'impatto del cambiamento climatico e le pratiche di turismo responsabile.

ESPERIENZA INDIMENTICABILE IN RIFUGIO

Uno degli elementi chiave del progetto è stata l'esperienza diretta in un rifugio di montagna. Gli studenti hanno avuto l'opportunità di immergersi nella vita di rifugio, comprendendo le sfide e le gioie di vivere in un ambiente così unico. Attraverso escursioni guidate, hanno imparato a rispettare la fauna e la flora circostanti, comprendendo l'importanza di minimizzare l'impatto umano.

TURISMO SOSTENIBILE: UN IMPERATIVO EDUCATIVO

Il progetto ha contribuito a plasmare la prospettiva degli studenti sul turismo. Hanno compreso che il turismo

sostenibile non è solo un concetto astratto, ma un'imperativa necessità per preservare le risorse naturali per le generazioni future. Le lezioni apprese sono state intrise di senso di responsabilità nei confronti dell'ambiente.

IMPATTO DURATURO SULLA COMUNITÀ

Il progetto di turismo sostenibile montano ha esteso il suo impatto ben oltre l'aula scolastica. Gli studenti dell'Istituto Comprensivo Barabino sono diventati portavoce della sostenibilità nelle loro comunità. Hanno condiviso le loro esperienze con famiglie e amici, promuovendo pratiche più consapevoli e sostenibili nelle attività quotidiane ringraziando la sezione CAI di Sampierdarena per la gratuità del soggiorno.

In conclusione, l'Istituto Comprensivo Barabino ha dimostrato che l'educazione può essere un motore potente per il cambiamento. Il progetto di turismo sostenibile montano ha aperto gli occhi degli studenti sulle ricchezze naturali delle montagne e ha ispirato un impegno duraturo per la loro conservazione. La speranza è che iniziative educative simili si diffondano, creando una nuova generazione di cittadini consapevoli e responsabili nei confronti dell'ambiente.



Concorso di Fotografia

Si è svolta dal 1 al 7 Dicembre, presso i Voltini di Levante del Centro Civico Buranello, l'esposizione della mostra fotografica delle opere vincitrici del dodicesimo concorso organizzato dalla Sezione di Sampierdarena e delle foto dei corsisti che hanno partecipato alle lezioni del fotografo Giorgio Cetti.

Nel giorno dell'inaugurazione sono stati premiati i vincitori del concorso con la consegna dei premi. Sono state premiate le opere che meglio integravano tecnica, composizione e coinvolgimento emotivo.



Vado via di Paola Bottoni

SAMPIERDARENA

Montagne, immagini, racconti e storie...

MOSTRA FOTOGRAFICA, CONCORSO E CORSO 2023

1 - 7 dicembre 2023
Voltini Levante | Centro Civico Buranello
Genova Sampierdarena

Il CAI di Sampierdarena organizza la 2ª edizione della **Mostra fotografica dedicata alla natura. Corso di fotografia base e regole della composizione fotografica in montagna.** Premiazione del **Concorso fotografico**

1 **pic** **18.30** **ore 17.30**

Inaugurazione mostra e premiazione concorso fotografico

PER INFORMAZIONI: sampierdarena@cai.it

La mostra fotografica sarà aperta dalle ore 16 alle 18,30 escluso Sabato e Domenica.

Centro Civico "G. Buranello"
Civica Biblioteca "G. Gallini"
Via Ducale, 84 | Via Buranello, 1
Tel. 010.5591011/02

L'uomo e la montagna

1° Classificato:
L'uomo ragno
di Luigi Grasso



2° Classificato:
Ghiacciaio sottosopra
di Matteo Bonizzone



3° Classificata:
Un the al monastero-Tsarang-Nepal
di Cesare Gori Savellini



Fortificazioni genovesi

1° Classificato:
Presenze di Luigi Grasso



2° Classificata:
I due Fratelli di Silvia Parodi



3° Classificato:
Panoramica Forte Fratello minore di Massimo Barattini



Tema libero

1° Classificato:
Notte sul ghiacciaio
di Matteo Bonizzone



2° Classificato:
Ponte tibetano a Kagbeni-Mustang
di Cesare Gori Savellini



3° Classificato:
Libellula Calopteryx as
di Massimo Barattini



Mountain bike che passione!

Dall'autunno alla primavera della mountain bike.



Prima che tutto cominciasse avevamo titolato 'autunno della mountain bike' l'articolo di presentazione dei nostri corsi **MdR e CE2 'Liguria – Piemonte' 2023**. Perché sapevamo che queste attività didattiche ci avrebbero tenuti impegnati per l'intera stagione. Tuttavia autunno avrebbe potuto anche far pensare ad una sorta di crepuscolo, al canto del cigno del cicloescursionismo. Niente di più sbagliato. Il nostro autunno è diventato presto una primavera radiosa per la mountain bike, nella nostra sezione e non solo. Sono stati mesi impegnativi per tutti, allievi ed accompagnatori – docenti, con il coinvolgimento di ben due scuole di escursionismo, sei sezioni, tanti qualificati e titolati liguri ed infine dodici allievi, provenienti da varie sezioni della **Liguria** e del **Piemonte**, premiati con il meritato attestato del **Corso Avanzato di Cicloescursionismo – CE2**, il primo tenuto in Liguria e nella provincia di Cuneo. Il corso, preceduto dal **Modulo di Ricordo** per quanti non avevano frequentato un **Corso di Cicloescursionismo di Base – CE1**, si è svolto nel pieno rispetto delle linee guida e dei piani didattici del CAI, **con un occhio di riguardo per la sentieristica, per la tutela dell'ambiente e per le buone pratiche di condivisione dei sentieri con gli altri fruitori della montagna**. Perché nel CAI insegniamo esclusivamente la guida sicura per se stessi e per gli altri, **nella piena osservanza del Nuovo Bidecalogo e del nostro Codice di Autoregolamentazione**. Per questo fare mountain bike con il CAI è un'altra cosa. Abbiamo accennato ad una primavera della mountain bike nella nostra sezione. Bene, questa primavera è già iniziata, con due

ex corsisti *sampedeinini* che hanno deciso di cimentarsi con il percorso per diventare **ASC: Accompagnatori Sezionali di Cicloescursionismo**. Il corso per aspiranti ASC si svolgerà nel 2024 e siamo certi che i nostri candidati otterranno la qualifica, entrando così a far parte dell'organico della SSE '**Pino Lorusso**'.

Tra qualche giorno uscirà il programma di **gite sociali 2024 del Gruppo CicloCai Sampierdarena**, che sarà particolarmente ricco. Tra le varie attività in programma spiccano quelle congiunte con gli amici del **CAF* La Crau – Alpilles** ma le nostre mountain bike ci porteranno veramente in tanti posti, su tante

montagne, verso sempre nuove avventure.

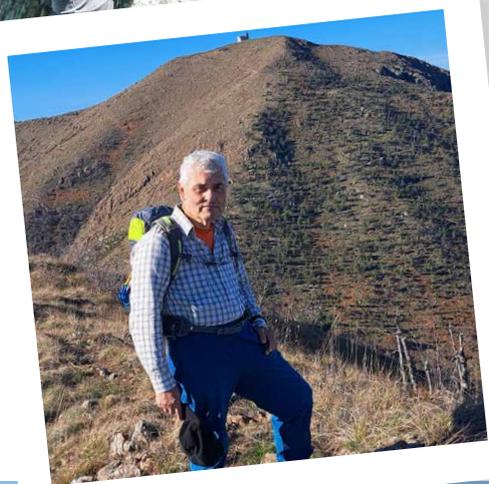
Questi gli allievi che hanno ottenuto l'**Attestato del Corso Avanzato di Cicloescursionismo – CE2**, organizzato dalla **SSE 'P. Lorusso'** e dalla **SIE 'P.G.Trigari'**. In grassetto i nomi dei soci sampierdarenesi: Boaretto Nicola, **Bonizzone Matteo**, Burdisso Paolo, Guglielmi Valentina, Lovera Matteo, **Macciò Vittorio**, Noli Chiara, **Oddenino Massimiliano**, **Politanò Giuseppe**, **Romiti Ivan**, Rubino Alberto, **Rundine Pietro**.

Gli accompagnatori – docenti che hanno fatto parte dell'Organico del MdR e del Corso CE2 appartengono alle sezioni di **Alba, Albenga, Casale Monferrato, Fossano, Sampierdarena e Savigliano**.

Il Direttore del Corso di Cicloescursionismo Avanzato – CE2 'Liguria – Piemonte' 2023
AC/ORTAM Fabrizio Acanfora

* *Club Alpin Français*





Congratulazioni ai neo AE (accompagnatori di escursionismo)

Il 28-29 ottobre 2023, a Sampeyre, si è concluso con l'esame finale il 12° corso per Accompagnatori di escursionismo, organizzato da Commissione e Scuola Regionale di Escursionismo LPV.

Con la nomina del Presidente Generale del CAI, ci saranno 15 nuovi titolati Accompagnatori di Escursionismo. Tra questi due AE fanno parte della Scuola Sezionale di Escursionismo "Pino Lorusso" della Sezione di Sampierdarena.

Congratulazioni ai neo AE **Stefano Aluffo e Claudio Vanzo.**

CamminUrbano

Nel 2024 riproporremo i Cammini Urbani che tanto successo hanno ottenuto nelle scorse edizioni. Anche quest'anno andremo alla scoperta di luoghi della nostra città spesso poco conosciuti. I percorsi saranno divisi, come negli anni precedenti, in due sessioni: primaverile e autunnale e toccheranno il Ponente, la Valpolcevera, la Valbisagno e il Levante sempre accompagnati da guide professionali. Seguiteci sui canali social, dove pubblicheremo mese per mese le descrizioni dei nuovi itinerari tra natura e cultura. Buon CamminUrbano.



Le nostre escursioni

Una stagione ricca di appuntamenti

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

i calendari possono subire variazioni per condizioni meteo e/o organizzative.

L'ufficialità dell'escursione sarà comunicata attraverso i canali consueti (Mail, Whatsapp, social e sito)



ESCURSIONISMO

gennaio

DOM
07 gennaio

GIRO DEI FORTI ORIENTALI DI GENOVA

Itinerario escursionistico (E):

Dislivello salita/discesa: 600 m

Lunghezza del percorso: 10 km

Ore di percorso: 4 ore

Coordinatori logistici: Franco Magnozzi – Francesca Fabbri

Descrizione: Giro ad anello per crinali che delimitano la valle del Rio Fereggiano, con vista su Genova e sul suo entroterra orientale.

Note: Utilizzo mezzi pubblici.

SAB
13 gennaio

GIORNATA SULLA NEVE

La località e le modalità del percorso saranno scelte in base alle condizioni di innevamento.

Ove possibile utilizzo di Pullman.

SAB
20 gennaio

GIORNATA SULLA NEVE

La località e le modalità del percorso saranno scelte in base alle condizioni di innevamento.

Ove possibile utilizzo di Pullman.

SAB
27 gennaio

PARCO DI PORTOFINO - VIA DEI TUBI

Itinerario escursionistico (EE): San Rocco di Camogli (221 m) – Batterie (245 m) – Via dei Tubi – Monte Campana o Brizzo (340 m) – Via dei Tubi – Sorgente Caselle (314 m) – Pietre Strette – Sella Toca (451 m) – San Rocco di Camogli (221 m).

Dislivello salita/discesa: 400 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 6 ore

Coordinatori logistici: Pierini Marco – Arnaldo Elisabetta

Descrizione: Lo spettacolare itinerario noto come la “via dei Tubi” si svolge sul tracciato dell’antico acquedotto costruito agli inizi del Novecento che prelevava l’acqua dalle sorgenti in località Caselle (nel vallone di San Fruttuoso) e la portava verso San Rocco di Camogli.

Lungo il cammino si attraversano varie gallerie che si sviluppano per varie decine di metri e che rendono necessario l’uso di una torcia elettrica e anche del casco (per evitare testate nelle gallerie): nel percorso si affrontano, altresì, tratti esposti, attrezzati con catene e corde fisse. Itinerario interessante anche sotto il profilo faunistico per la presenza nelle gallerie di piccoli pipistrelli (chiropteri) dalle grandi orecchie, noti comunemente come gli “orecchioni”.

Si tratta comunque di un itinerario per escursionisti esperti (EE) con passo sicuro ed assenza di vertigini.

DOM
28 gennaio

ANELLO ACQUEDOTTO STORICO AQ2

Itinerario escursionistico (E): Via Bernardini e via Geirato – Chiesa di Molassana Alta – Colletto (282 m) – Terre Rosse – Ruderer del Castelluzzo (304 m) – Monte Croce

(541 m) – Creto e Colle del Canile (630 m) – Sterrata su acquedotto del Noci – Castello di Pino – Via Geirato e Via Bernardini.

Dislivello salita/discesa: 615 m

Lunghezza del percorso: 15 km

Ore di percorso: 5/6 ore

Coordinatori logistici: Geloso Giuliano – Carpaneto Rosalba

Descrizione: L'Acquedotto Storico di Genova rappresenta uno dei manufatti più imponenti della Genova storica. È stato costruito, ampliato ed allungato dall'anno 900 d.C. fino al 1800, ogni volta per soddisfare il nuovo fabbisogno idrico della Superba.

Con i suoi *ponti-canale* e *ponti-sifone* è stata una opera ingegneristica così importante da richiamare l'attenzione e la consulenza di Galileo Galilei.

Una opera lunga 19 km (più altri 4/5 Km. delle captazioni trasversali) che va dal quartiere di Castelletto sino alla confluenza tra il Bisagno ed il Lentro, nel comune di Bargagli.

febbraio

SAB
03

febbraio

GIORNATA SULLA NEVE

La località e le modalità del percorso saranno scelte in base alle condizioni di innevamento.

Ove possibile utilizzo di Pullman.

SAB
10

febbraio

MONTEROSSO - SOVIORE - VERNAZZA

Itinerario escursionistico (E): Monterosso – Santuario Madonna di Soviore (464 m) – Santuario Madonna di Reggio – Vernazza.

Dislivello salita/discesa: 500 m

Lunghezza del percorso: 10 km

Ore di percorso: 4 ore

Coordinatori logistici: 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 è circondato da lecci, cedri ed ippocastani: vi si trova anche il più antico cipresso della Liguria: addossato alla chiesa è alto 23 m e del diametro di 4

m, e la sua età è stimata in 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.

Note: Utilizzo mezzi pubblici.



DOM
11

febbraio

MANICO DEL LUME - RAPALLO

Itinerario escursionistico (E/EE): Ruta chiesa millenaria (283 m) – Santuario Caravaggio al monte Orsena (623 m) – Passo del Gallo (486) – Monte Bello (713 m) – Monte Borgo (728 m) – Passo della Serra (646 m) – Monte Manico del Lume (802 m) – Monte Pegge (773 m) – Passo San Quirico e Pian dei Merli (548 m) – Rapallo.

Dislivello salita/discesa: 900 m

Lunghezza del percorso: 16 km

Ore di percorso: 8 ore

Coordinatori logistici: Pierini Marco

Descrizione: L'escursione si svolge sulla catena montuosa che fa da spartiacque tra il golfo del Tigullio e la Val Fontanbuona. Il monte più alto del gruppo è il Manico del Lume (802 m).

Malgrado la quota non eccelsa si tratta di una montagna aspra e severa, in gran parte rocciosa.

Probabilmente il nome curioso deriva proprio dall'aspetto contorto delle stratificazioni calcaree che ricordano nella forma il manico di un antico lume.

Il monte Pegge, sotto la cui vetta sorge il rifugio Margherita di proprietà della sezione alpina di Rapallo, è una cima slanciata dalla forma conica e dai fianchi ripidi, e da cui si gode uno splendido panorama sul Golfo del Tigullio.

“Pegge” e i suoi analoghi (“Pegli”, “Pei”, “Feia”) dovrebbero derivare dalla voce prelatina “pei o fei”, con il significato di sorgente.

SAB
17 febbraio

GIORNATA SULLA NEVE

La località e le modalità del percorso saranno scelte in base alle condizioni di innevamento.

Ove possibile utilizzo di Pullman.

SAB
24 febbraio

MONTE TUGELLO (848 M)

Itinerario escursionistico (E): Capanne di Marcarolo – 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: Cetti Giorgio - Zanchini Claudio

Descrizione: Il monte Tugello si trova 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 Sacrario della Benedicta.

La vetta, caratterizzata da una elegante e stilizzata Croce, ha una notevolissima visuale sul più noto e sopraccitato monte Tobbio.

La Cascina Moglioni è ora, nel Parco delle Capanne di Marcarolo, un ecomuseo finalizzato alla tutela e alla valorizzazione della memoria storica e della cultura materiale del territorio.

Il Centro visite offre ai visitatori l'opportunità di conoscere le peculiarità degli insediamenti rurali (stalla, fienile, ricovero attrezzi, elementi costruttivi tradizionali etc.).

DOM
25 febbraio

MONTE CARMO DI LOANO (1389 M)

Itinerario escursionistico (E/EE): Castagnabanca (600 m) – Rifugio Pian delle Bosse (841 m) – Rifugio Amici del Carmo (1315 m) – Vetta Monte Carmo (1389).

Dislivello salita/discesa: 800 m

Lunghezza del percorso: 15 km

Ore di percorso: 5 ore

Coordinatori logistici: Oddenino Massimiliano – Roccatagliata Luca

Descrizione: Il Monte Carmo di Loano è una delle più grandi montagne tra il Colle di Cadibona ed il Colle di Nava. I suoi fianchi settentrionali sono coperti di folti boschi di faggi, mentre il versante sud si presenta più ripido e brullo. Pur appartenendo a pieno titolo alla catena alpina conserva tutte le caratteristiche delle montagne appenniniche che risultano verdeggianti, dai pendii lievemente erti, dalle cime rotondeggianti.

Un itinerario panoramico, un gioiello naturalistico sotto il profilo ambientale.

La classificazione EE è legata al tratto di cresta rocciosa dopo il Pian delle Bosse.



SAB
02 marzo

ANELLO DI PENTEMA

Itinerario escursionistico (E): Pentema (800) – Casoni di Scurtega (918 m) – Cappelletta Madonna della Guardia ai Piani di Teglia (1036 m) – Costa della Gallina – Cappelletta del Colletto o dei Bucci (1283 m) – Discesa a Buoni di Pentema (1120 m) – Pentema (800 m).

Dislivello salita/discesa: 485 m

Lunghezza del percorso: 10 km

Ore di percorso: 4 ore

Coordinatori logistici: Geloso Giuliano – Carpaneto Rosalba

Descrizione: Pentema è un caratteristico centro rurale di mezza costa nell'alta Val Pentemina: tra i più suggestivi della catena dell'Antola. L'isolamento ha favorito la conservazione dell'impianto urbanistico, con le case che si irradiano dalla chiesa addossate l'una sull'altra, con ripide creuze che scendono a pettine, con scorci che riportano alla fine del XIX secolo.

Dal 1995, tra dicembre e febbraio, Pentema si trasforma in un grande e famoso presepe dall'atmosfera unica.

Dal 2010 è anche visitabile un piccolo museo dedicato alla vita contadina, la “Ca' da Sitta”, dal nome dell'ultima abitante dell'antico edificio risalente al XVI secolo.

SAB
09 marzo

TRAVERSATA FINALE LIGURE - NOLI SENTIERO DEL PELLEGRINO

Il programma dettagliato sarà reso noto in tempi opportuni.

SAB
16

marzo

LERICI - FIASCHERINO – TELLARO – MONTE MARCELLO

Itinerario escursionistico (E): La Serra di Lerici – Fiascherino – Ruderì di Barbazzano (132 m) – Portesone (139 m) – Tellaro – Salita sino a Zanego (242 m) – Le Figarole (243 m) – Monte Marcello (261 m) – Ameglia – Fornaci della Rocchetta (318 m) – La Serra.

Dislivello salita/discesa: 950 m

Lunghezza del percorso: 18 km

Ore di percorso: 6 ore

Coordinatore logistico: Cetti Giorgio - Parodi Mariella

Descrizione: Un territorio ed un percorso di estremo interesse paesaggistico che consente di spaziare con la vista, oltre che sulle spiagge della lontana Versilia, anche sui caratteristici borghi di Tellaro, Montemarcello, Ameglia. A Tellaro, meta di molti artisti italiani e stranieri, ha trovato dimora nei lunghi anni della propria vecchiaia anche lo scrittore Mario Soldati.

Montemarcello deve il suo nome al console romano Claudio Marcello che vi avrebbe costruito un accampamento durante la vittoriosa campagna contro i Liguri Apuani nel 155 A.C. Il borgo è caratterizzato da variopinte case rosse addossate le une alle altre e dalle tipiche vie che si tagliano ad angolo retto, evidenziandone la origine romana. Ameglia, di origine molto antiche, è nota anche per il castello di Ottone posto in alto ed oggi sede comunale. Di notevole interesse anche la parrocchiale ed il suo portale del 1546.

SAB
23

marzo

ANELLO DI SAN PONZO

Itinerario escursionistico (T/E): Parcheggio Ponte sul Torrente di San Ponzo Semola (340 m) – Grotte di San Ponzo (550 m) – Monte Vallassa (756 m) – Monte Penola (694 m) – Osservatorio di Ca' del Monte (691 m) – Fontana dell'Arsazza (540) – San Ponzo Semola.

Dislivello salita/discesa: 520 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 4 ore

Coordinatori logistici: Raimondo Tiberi

Descrizione:

Giro ad anello che permette di visitare gli angoli più interessanti del Monte Vallassa, piccola montagna posta tra le valli Staffora e Curone. Si transita per le Grotte di San Ponzo, curiosi antri dove visse l'eremita omonimo; si arriva alla vetta della montagna, caratterizzata da suggestive formazioni rocciose e da una bella parete verticale. Quindi si passa dall'osservatorio astronomico e si attraversa l'altopiano del Monte Penola, per poi osservare i grandi calanchi che ne caratterizzano i versanti inferiori.

DOM
24

marzo

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: Pierini Marco – 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 Rocchandagia 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 noto soprattutto come campione del Mondo con la nazionale italiana nel 1982.

aprile

SAB
06

aprile

CAPANNE DI CARREGA (1363 M) - MONTE CARMO (1640 M) - MONTE ALFEO (1651 M)

Itinerario escursionistico (E):

Dislivello salita/discesa: 1000 m (con saliscendi)

Lunghezza del percorso: 18 km

Ore di percorso: 8 ore

Coordinatori logistici: Franco Magnozzi – Francesca Fabbri

Descrizione: Lunga traversata di crinale che percorre lo spartiacque tra la Val Boreca e la Val Terenzona, entrambe tributarie del Trebbia.

Meta dell'escursione è l'elegante piramide isolata del Monte Alfeo, la vetta più appariscente e caratteristica della zona. Si tratta di un percorso faticoso, sia per i continui saliscendi, sia per le pendenze abbastanza accentuate. Lungo il percorso si incontrano belle faggete alternate a panoramiche zone prative.

SAB
13

DOM
14

aprile

DUE GIORNI AL LAGO DI GARDA: SANTUARIO NOSTRA SIGNORA DELLA CORONA E ANELLO DELL'ORSA

Il programma dettagliato relativo alle due giornate sarà reso noto in tempi opportuni.

DOM
14

aprile

PIZZO D'ORMEA (2476 m)

Itinerario escursionistico (E): Chiesa di Chionea (1102 m) – Colla di Chionea (1217 m) – Rocce Butti e sentiero di crinale – Rifugio Valcaira (2010) – Ancora sentiero di crinale – Ripetitore televisivo (2370 m) – Vetta (2476).

Dislivello salita/discesa: 1350 m

Lunghezza del percorso: 18 km

Ore di percorso: 8 ore

Coordinatori logistici: Pierini Marco – Oddenino Massimiliano

Descrizione: Il Pizzo è una bella vetta a forma di cono, che sorge sullo spartiacque tra Tanaro e Corsaglia e che domina da grande altezza l'antico borgo di Ormea, da cui prende il nome. Un bel cono, costituito da porfido rossiccio, che svetta su creste erbose: diventato il monte simbolo dell'Alta Val Tanaro.

Eccezionale il panorama: a nord Monviso e Monte Rosa, ad est Riviera Ligure, a ovest il Monte Bego ed Argentera. Nelle giornate limpide (specie d'inverno) il Pizzo d'Ormea è facilmente individuabile anche da Genova e dall'Appennino Ligure.

SAB
20

DOM
21

aprile

SOGGIORNO A REPPIA E CENA DAL GRUMALLO E MONTE ZATTA

Il programma dettagliato relativo alle due giornate sarà reso noto in tempi opportuni.

GIO
25

aprile

MONTE ANTOLA DAL PASSO DELL'INCISA

Il programma dettagliato ed il tragitto relativo alla ormai consolidata "festa in Antola del 25 Aprile" sarà reso noto in tempi opportuni.

SAB
27

aprile

PASSO ZOVALLO - MONTE RAGOLA - PASSO - ZOVALLO (ANELLO)

Itinerario escursionistico (EE): sino alla vetta Monte Ragola e poi E. Piazzale parcheggio Passo Zovallo (1409) – Sella Monte Ragola (1437 m) – Contrafforte sud-ovest del Monte Ragola (1645 m) – Vetta Monte Ragola (1712 m) – Discesa su conca glaciale di Prato Bure (1570 m) – Conca prativa di Prato Grande (1412) – Monte Zovallo (1493 m) e Passo Zovallo.

Dislivello salita/discesa: 550 m circa

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 4 ore

Coordinatori logistici: Geloso Giuliano – Carpaneto Rosalba

Descrizione: Si tratta del percorso più seguito per raggiungere la vetta del Monte Ragola. La salita è piuttosto breve, anche se non particolarmente comoda: si risale il contrafforte sud-occidentale della montagna, un ripido ed impervio spallone di erba e rocce che permette l'accesso diretto all'altopiano sommitale. Per scendere invece si effettua un giro molto più lungo, passando dal Prato Bure, dal Prato Grande e dallo spettacolare circo glaciale che incide il versante nord-ovest della montagna.

DOM
28

aprile

ACQUASANTA – SENTIERO FRASSATI LIGURIA

Itinerario escursionistico (EE): Acquasanta Stazione FS (212 m) – Località Briscuggi (243 m) – Case Pessuolo (242 m) – Località Gazeu 297 m – Fontanin (410 m) – Masso del Ferrante (452 m) – Masso dell'Edera (637 m) – Cappelletta della Baiarda (703 m) – Bric Colla – Acquasanta FS. (212).

Dislivello salita/discesa: 500 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 5 ore

Coordinatori logistici: Oddenino Massimiliano – Roccatagliata Luca

Descrizione: Sentiero ad anello intitolato al beato Pier Giorgio Frassati: quello di Liguria è il decimo tra quelli inaugurati in Italia.

Il Sentiero Frassati è un percorso ad anello che si svolge intorno al severo e roccioso contrafforte della Baiarda, in ambiente alpestre e spettacolare a brevissima distanza dal mare, alle spalle di Voltri (Acquasanta).

Il sentiero si sviluppa su due itinerari che si differenziano in base alle difficoltà.

L'itinerario proposto è quello più impegnativo.

La classificazione EE è proprio legata a questa scelta.

Note: Utilizzo mezzi pubblici.



gen | apr

SAB
13

gennaio

FALESIA DI GHIACCIO

Località da definire

Coord. logistici: Luca Dallari, Danilo Vaccaro**Note:** uscita adatta ai principianti**Descrizione:** vari monotiri su cascata di ogni livelloSAB
27

gennaio

CASCATA DI GHIACCIO

Località da definire

Coord. logistici: Guido Costigliolo, Andrea Zoppi**Note:** uscita adatta ai principianti**Descrizione:** via di più tiri su cascata di livello facileDOM
11

febbraio

SCIALPINISMO

Località da definire

Coord. logistici: Paolo Sessi, Silvia Carlarino**Descrizione:** uscita di livello facileDOM
25LUN
26

febbraio

WEEKEND GLACIALE

Località da definire

Coord. logistici: Roberto Manfredi, Luca Dallari**Note:** uscita adatta a tutti**Descrizione:** vie di più tiri su cascata di vario livelloSAB
09

marzo

ALPINISMO | CANALE DI NEVE

Canale NE Tête de Blaves - Alpi Marittime

Coord. logistici: Giovanni Caviglia, Massimo Giacobbe**Note:** uscita adatta ai principianti**Descrizione:** salita alpinistica su canale di neve, difficoltà PDSAB
23

marzo

SCIALPINISMO

Località da definire

Coord. logistici: Samuele Stefanucci, Paolo Sessi**Note:** uscita di livello medioSAB
13DOM
14

aprile

ALPINISMO | CANALE DI NEVE

Alpi Marittime

Coord. logistici: Silvia Parodi, Marco Sala**Note:** uscita che richiede esperienza sufficiente**Descrizione:** salita alpinistica su canale di neve di livello medioDOM
21

aprile

ARRAMPICATA IN FALESIA

Finale Ligure (SV)

Coord. logistici: Ivano Righi, Simone Agnoletto**Note:** uscita propedeutica adatta a tutti**Descrizione:** arrampicata su monotiri di vario livello.



gen | apr

SAB
13

gennaio

SAPORE DI SALE

La Ciclabile del Parco Costiero della Riviera dei Fiori
Liguria - Riviera di Ponente

Difficoltà: TC/TC**Coordinatori logistici:** M. OddeninoDOM
28

gennaio

I FORTI DI GENOVA

In punta di pedali nella storia della Serenissima
Repubblica di Genova e della Repubblica Ligure.
Liguria - Appennino Ligure - Valbisagno

Difficoltà: MC/BC**Coordinatori logistici:** Ivan Romiti e Fabrizio AcanforaSAB
6

aprile

LAGHI DI VARESE E COMABBIO

Una tranquilla pedalata nella Provincia dei Sette
Laghi.

Lombardia - Prealpi Varesine

Difficoltà: TC/TC**Coord. logistici:** Fabrizio AcanforaSAB
17

febbraio

CREUZA DE MA

Dai monti al mare di Genova sulle note di Fabrizio
De Andrè.

Liguria - Appennino Ligure - Valbisagno

Difficoltà: MC/BC**Coordinatori logistici:** Fabrizio Acanfora e Paolo BurdissoDOM
14

aprile

MONTE MORELLO

Sui famosi sentieri della montagna fiorentina.

Toscana - Appennino Tosco Emiliano - Valle del Mugnone

Difficoltà: BC/BC**Coordinatori logistici:** Stefano Landeschi e Fabrizio AcanforaVEN
29SAB
30DOM
31

marzo

ESTEREL

Tra Cannes e Saint Raphael, tra il rosso della roccia
ed il blu del mare.

Francia - PACA - Costa Azzurra

Difficoltà: MC/BC**Coordinatori logistici:** Beppe Rulfo - Fabrizio AcanforaDOM
21

aprile

BALLA COI LUPI

Il fascino indiscreto e selvaggio del nostro Appen-
nino.

Liguria e Piemonte - Appennino Ligure - Valli Scrivia e Lemme

Difficoltà: MC/MC(BC)**Coordinatori logistici:** Vittorio Macciò e Carlo Fusco.



TESSERAMENTO
2024

*un anno
di montagna
con noi*



CAI SAMPIERDARENA | www.caisampierdarena.it



La sede è aperta il **martedì e giovedì dalle 16.30 alle 18 o su appuntamento scrivendo a sampierdarena@cai.it** 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

QUOTE ASSOCIATIVE ANNO 2024

- 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