

# I LUPI DI SAMPIERDARENA

NewsLetter quadrimestrale della Sezione di Sampierdarena



CLUB ALPINO ITALIANO  
SAMPIERDARENA

MAGGIO - AGOSTO | 2024 n. **7**



FOTO GIORGIO CETTI

Fa' la cosa giusta...

L'EDITORIALE

Accompagnamento  
solidale

EVOLUZIONE DEL GRUPPO JOELETTE

Le nostre  
escursioni

TUTTI GLI APPUNTAMENTI





---

**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  
Stefano Aluffo

**Progetto grafico**

Sinergicadesign.it

**Hanno collaborato**

Italo Lini  
Giorgio Cetti



CLUB ALPINO ITALIANO  
SAMPIERDARENA



# Fa' la cosa giusta...

**A**nche quest'anno il Club Alpino Italiano ha partecipato alla fiera "FA' LA COSA GIUSTA!". L'edizione 2024 della "Fiera nazionale del consumo critico e degli stili di vita sostenibili" si è da poco conclusa. Il CAI era presente con un fitto programma di attività e incontri per promuovere una frequentazione della montagna lenta, interessata e rispettosa dell'ambiente.

L'ambiente montano è un ecosistema fragile e prezioso che necessita di una particolare attenzione e cura per essere preservato nel tempo. La sua biodiversità, la bellezza paesaggistica e le risorse naturali che offre sono fondamentali per il benessere dell'intero pianeta.

La salvaguardia e tutela dell'ambiente montano richiedono un impegno concreto da parte di tutti: istituzioni, enti locali, comunità e singoli individui. È importante adottare pratiche sostenibili che consentano di limitare l'impatto ambientale delle attività umane e di ridurre al minimo l'inquinamento dell'aria, dell'acqua e del suolo.

Solo attraverso un impegno collettivo e una maggiore consapevolezza ambientale possiamo garantire la sopravvivenza dell'ambiente montano e delle sue straordinarie risorse per le generazioni future.

E di impegno ne dobbiamo mettere tanto.

*"Febbraio 2024 è stato il mese di febbraio più caldo di sempre da quando teniamo traccia della temperatura globale del pianeta, un dato in continuità con quanto già visto a gennaio e in larga parte del 2023. Si tratta infatti del nono mese consecutivo a battere il record di rispettivo mese più rovente, un dato significativo che evidenzia come la curva della febbre del pianeta sia in costante – e preoccupante – salita a causa del cambiamento climatico".*

Queste informazioni ci giungono dagli scienziati di Copernicus, programma gestito dalla Commissione Europea. Con il loro lavoro monitorano costantemente le evoluzioni dell'ambiente in cui viviamo, ci fanno comprendere quanto sia importante sensibilizzare la popolazione sull'importanza della salvaguardia dell'ambiente montano e promuovere comportamenti eco-sostenibili nella vita di tutti i giorni.

**Fai la cosa giusta nel ridurre il consumo di risorse naturali, riciclare i rifiuti, risparmiare energia e favorire la mobilità sostenibile.** Con questi gesti concreti che ciascuno di noi può compiere si può contribuire alla protezione delle montagne e dell'ambiente in generale.

Il presidente

*Diego Leofante*



1936



## SOMMARIO

L'editoriale	p. 3
Forte Belvedere	p. 4
I nostri corsi	p. 6
Appuntamenti	p. 7
Una bella amicizia	p. 8
Settimana dell'amicizia	p. 10
Accompagnamento solidale	p. 11
Il nostro impegno	p. 12
20 anni di Rigantoca	p. 14
Le nostre escursioni	p. 16



25 aprile  
**FESTA  
DELLA LIBERAZIONE**

**25 APRILE UNA DATA DA NON DIMENTICARE**

...e noi non l'abbiamo dimenticata, ci siamo ritrovati in cima al monte Antola per la tradizionale manifestazione "porta un tricolore in Antola"



# Forte Belvedere

La fortificazione sulle alture di Sampierdarena

DI FULVIO MAJOCCHIO



La storia di questo Forte inizia durante la guerra di successione austriaca che vide coinvolta la Repubblica di Genova tra il 1745 ed il 1748. Il trattato di Worms del 1743 tra Vienna, Londra e Torino assegnava al re di Sardegna Carlo Emanuele II il territorio del Finalese in cambio del suo aiuto militare. Genova protestò inascoltata presso le corti europee e infine nel 1745 decise di schierarsi con Francia, Spagna e Napoli e scendere in guerra contro l'alleanza avversaria. Dopo i primi successi in Lombardia, la situazione volse al peggio e nel settembre

1746 la città fu occupata dalle truppe imperiali di Botta Adorno, scacciate a dicembre dalla sollevazione popolare iniziata a Portoria dal gesto coraggioso del Balilla. Allontanati gli invasori, **Genova rafforzò le difese campali attorno alla città. Furono scavate trincee che dalla Fiumara raggiungevano il Campasso e salivano lungo la collina fino alle due ridotte di Belvedere, da qui i trinceramenti proseguivano in direzione di Promontorio e del posto avanzato della Crocetta.** Gli imperiali nell'aprile del 1747 tornarono ad assediare Genova al comando







**MARTEDÌ 14 MAGGIO ORE 21**

**CONFERENZA IN SEZIONE**

**Dalla Lanterna al Diamante.  
Le fortificazioni della  
Val Polcevera**

**A cura di Fulvio Majocco**

del generale von Schulemburg, che lanciò nel giugno dello stesso anno un massiccio attacco destinato a far cadere la città, ed al quale Genova seppe resistere grazie all'aiuto militare dei suoi alleati. In quell'occasione Belvedere ospitò il comando genovese agli ordini del Basadonne ed il Santuario fu trasformato in ospedale da campo. Terminata nel 1748 la guerra di successione austriaca, le ridotte ed i trinceramenti esistenti furono riutilizzati nel 1800 dalle truppe francesi del generale Massena, assediata a Genova dagli austriaci del generale Melas. Conclusa l'epopea napoleonica, il congresso di Vienna nel 1815 assegnò la Repubblica di Genova al Regno di Sardegna. Il Genio militare sardo non perse tempo a prendere possesso delle fortificazioni genovesi per trasformarle nel ridotto dei Savoia, in caso i reali fossero stati nuovamente costretti a rifugiarsi in Sardegna com'era accaduto a Vittorio Emanuele I. Per garantire la difesa del settore dalla foce del Polcevera fino alle posizioni della Crocetta e Tenaglia, **il Genio militare sardo progettò Forte Belvedere** sull'area che dal 1970 ospita il campo sportivo Morgavi. La casa del proprietario del terreno fu trasformata in una torre trapezoidale rastremata a due piani, con ingresso sul lato nord dotato di ponte levatoio. **L'opera, terminata attorno al 1827, fu completata con un terrapieno pentagonale, o lunetta, un fossato in funzione di strada coperta, e un bastione a freccia in direzione di San Pier d'Arena.** Nel 1857 fu avanzata l'idea, poi abbandonata, di demolire il Santuario per costruire al suo posto un grosso Forte,

che avrebbe compreso anche l'opera inferiore già esistente.

Negli anni tra il 1883 ed il 1890, a seguito di tensioni con la Francia ed allo scopo di proteggere meglio il porto e le acque ad esso antistanti, fu deciso di demolire la torre pentagonale e costruire al suo posto la "Batteria Belvedere Inferiore", armata con sei obici da 28 in ghisa rigata cerchiata a retrocarica più altre bocche da fuoco sulla lunetta, integrata da una "Batteria Belvedere Superiore" con quattro obici da 24 GRC Ret posti sul piazzale del Santuario. Le batterie avevano cancellate mobili che ne delimitavano il perimetro ed erano rimosse al momento delle esercitazioni di tiro; a testimonianza di ciò rimane una targa marmorea "promemoria" ancora visibile su un muretto all'interno della bocciofila: "Prima dei tiri smontare la cancellata antistante al ciglio di fuoco". Durante la seconda guerra mondiale, ciò che restava della fortificazione inferiore ospitò una batteria contraerea. **Nel dopoguerra l'opera, abbandonata dai militari, divenne riparo momentaneo per alcune famiglie rimaste senza abitazione a causa dei bombardamenti.** Oggi, nonostante la costruzione del campo sportivo, restano ancora tracce della fortificazione originale e della batteria, che nell'insieme consentono di ricostruire almeno idealmente l'antica struttura.

*Fulvio Majocco*

# Corso di geologia

Continua il lavoro in comune tra la nostra sezione e l'associazione Pro Natura Genova

Dopo una prima sessione, tenutasi nell'ottobre 2023, il 16 marzo, si è conclusa la seconda sessione del **Corso divulgativo informale di Geologia**, promosso da Pro Natura Genova e dalla Sezione CAI di Sampierdarena con l'importante collaborazione del Museo Civico di Storia Naturale "Giacomo Doria" che ospita, nei fondi, da 54 anni, l'Associazione Pro Natura Genova. I 45 presenti nelle due sessioni hanno seguito, con interesse e partecipazione, le lezioni tenute dal sottoscritto. **Ogni corso è stato formulato in 5 moduli teorici di 105 minuti ognuno e in un'uscita in Val Graveglia, vero e proprio laboratorio didattico di geologia in ambiente.**

Ci sono già alcune richieste per **una quarta sessione che si potrebbe tenere in autunno (ottobre-novembre).**

Un bilancio più che positivo, quindi, visto che, quando progettai il corso, dopo oltre dieci anni che non si tenevano più lezioni divulgative (ricordo le lezioni di etologia e di biologia evolutivista del compianto zoologo Prof. Giovanni Salamanna), dissi: *"anche se si iscriveranno solo cinque persone, il corso si farà"*.

Claudio Vanzo



## "RIDUZIONE DEL RISCHIO IN AMBIENTE INNEVATO: CONOSCERE LA NEVE E LE PROCEDURE DI AUTOSOCCORSO"

gennaio  
2024

Nel mese di gennaio la sez. di Sampierdarena ha organizzato una iniziativa su: **"Riduzione del rischio in ambiente innevato: conoscere la neve e le procedure di autosoccorso"**.

Tale attività è consistita in due serate teoriche e in un'uscita in ambiente e, anche se è stata rivolta in particolare a titolati, qualificati e direttori di escursione, la stessa è stata aperta a tutti i Soci CAI interessati.

Le lezioni e l'uscita sono state organizzate e condotte da due Istruttori della Scuola Nazionale del Servizio Valanghe Italiano del CAI nonché Accompagnatori e fondatori della Scuola Sezionale di Escursionismo "Pino Lorusso".

**Finalità dell'attività è stata quella di fornire elementi di conoscenza, di prevenzione e di autosoccorso in ambiente innevato.**

Le lezioni teoriche si sono svolte in sede in data 11 e 18 gennaio e hanno trattato di: "Le caratteristiche del manto nevoso" (F.Fabbri) e "Pericolo e riduzione del rischio. Nozioni di autosoccorso in valanga" (F.Magnozzi).

La giornata in ambiente si è svolta il 20 gennaio al Colle delle Maddalena: il cielo era sereno, la temperatura era abbondantemente sotto 0°C e vi era presenza di vento.

Tali condizioni meteo hanno reso evidente ai partecipanti la severità dell'ambiente montano invernale e la necessità di essere correttamente equipaggiati e preparati -sia fisicamente che mentalmente-ad affrontarlo.

**Durante l'uscita in ambiente abbiamo fatto osservazioni e considerazioni sull'ambiente circostante, abbiamo eseguito una stratigrafia del manto nevoso e un test di stabilità ECT. Abbiamo anche svolto prove di ricerca ARTVA: tutti i presenti hanno eseguito una prova di ricerca con un sepolto e alcuni hanno svolto anche una ricerca con due sepolti.**

I 17 allievi erano in buona parte Soci della Sezione CAI Sampierdarena (13) e in parte Soci di altre due Sezioni Cai genovesi (4).

La bellissima e freddissima giornata si è conclusa in un limitrofo locale, per un debriefing davanti ad una merenda.

**Alla prossima formazione!**



Franco Magnozzi e Francesca Fabbri



**CORSO DI INTRODUZIONE AL TORRENTISMO | CANYONING**

SCUOLA NAZIONALE DI TORRENTISMO CAI  
DIRETTORE DEL CORSO: LUCA DALLARI

PRESENTAZIONE: MARTEDÌ 23 APRILE 2024 ORE 21:00  
 TERMINE ISCRIZIONI: VENERDÌ 3 MAGGIO 2024  
 PROGRAMMA: SAB 11, DOM 12, SAB 18 MAGGIO 2024  
 SAB 01, DOM 02 GIUGNO 2024  
 PER INFO: LUCA.DALLARI@SNS-CAI.IT +39 378 0605085

SCUOLA NAZIONALE TORRENTISMO CAI  
 CLUB ALPINO ITALIANO SEZ. SAMPIERDARENA  
 www.caisampierdarena.it

# Appuntamenti

I nostri corsi

maggio  
giugno  
2024

“CORSO DI INTRODUZIONE AL TORRENTISMO / CANYONING”

5 appuntamenti da non perdere. Luca Dallari ci introduce all'affascinante mondo del torrentismo. Un'esperienza indimenticabile.

Per informazioni: Luca Dallari (INT)  
 al numero 328 0605085  
 oppure alla mail: luca.dallari@sns-cai.it

Iscrizioni entro il 3 maggio

Maggio | Giugno 2024

CLUB ALPINO ITALIANO  
 SAMPIERDARENA

Scuola Sezionale di Escursionismo "Pino Lorusso"

**CORSO SPECIALISTICO DI TREKKING IN AUTOSUFFICIENZA**

L'EQUIPAGGIAMENTO, LE TECNICHE, LE COMPETENZE PER AFFRONTARE LUNGI TREKKING IN BIVACCO O IN TENDA

4 Lezioni teoriche in sezione  
 1 Uscita pratica di 2 giorni in bivacco  
 1 Uscita conclusiva di 3 giorni e mezzo in bivacco di Alta Montagna

DA FINE MAGGIO A LUGLIO 2024

Per informazioni:  
 Stefano Aluffo (AE) 3493834613  
 ssecaispd@gmail.com

CLUB ALPINO ITALIANO Sezione di Sampierdarena - Via B. Agnese, 1 - Cancellio - Genova  
 tel. 010 4667092 sampierdarena@cai.it www.caisampierdarena.it Facebook  
 Casa Sampierdarena Genova  
 La sede è aperta martedì e giovedì 16:30 - 18:00

maggio  
luglio  
2024

“CORSO SPECIALISTICO DI TREKKING IN AUTOSUFFICIENZA”

Alla luce del forte aumento del numero dei nostri titolari e qualificati, il 2024 sarà un anno importante per le attività della Scuola Sezionale di Escursionismo "Pino Lorusso" che, spinta dall'entusiasmo e dall'impegno dei nuovi soci che sono entrati a far parte dell'organico, prosegue la sua già prolifica attività didattica proponendo una novità molto interessante.

Si tratta di un "Corso specialistico di trekking in autosufficienza", rivolto a tutti quei soci che, mossi da spirito di avventura, vogliono imparare ad organizzare e portare a termine percorsi di più giorni, dormendo in bivacchi o in tenda, in perfetta autonomia.

Si approfondiranno temi importanti come le attrezzature, la pianificazione, le basi di orientamento e meteorologia, la gestione di eventuali problemi e tutto ciò che serve per vivere la nostra passione per la montagna in maniera consapevole.

Il corso comprenderà 4 lezioni presso la sede della nostra sezione, un'uscita pratica di due giorni con pernottamento in bivacco e un'uscita finale di tre giorni e mezzo in alta montagna, sempre in bivacco.

Per informazioni: Stefano Aluffo (AE) al numero 3493834613  
 oppure alla mail: ssecaispd@gmail.com

Se interessati non idugiate, il numero massimo di partecipanti è di 15 persone

Fine maggio | luglio 2024

# Una bella amicizia

Intervista a Catherine Dejean, del Club Alpino Francese La Crau – Alpilles, l'artefice di questo scambio italo-francese.

**STIAMO ORMAI ENTRANDO NEL TERZO ANNO DI QUESTA AMICIZIA TRA IL CAF LA CRAU ALPILLES ED IL CAI DI SAMPIERDARENA. PUOI DIRCI COM'È NATA E COME SI STA SVILUPPANDO?**

Nel giugno 2022 ho pubblicato su Facebook una gita in mountain bike del nostro club al Mont Ventoux. Ho avuto la piacevole sorpresa di ricevere un like "italiano" e un messaggio da te. Da quel momento siamo sempre stati in contatto e abbiamo subito avviato progetti comuni per i nostri club. Il nostro primo incontro CAF / CAI è avvenuto da voi, dal 16 al 18 settembre 2022. Siete stati molto accoglienti e questo ci ha commossi. Abbiamo voluto ringraziarvi per questa accoglienza e siete venuti, con nostra grande gioia, nelle Alpilles dal 28 aprile al 1° maggio 2023. La nostra storia continua, poiché abbiamo programmato gite comuni in mountain bike a luglio a Monginevro ed al Colle della Maddalena ed una settimana da voi all'inizio di settembre 2024, con mountain biker e escursionisti.

**QUAL È IL TUO RUOLO NEL CLUB?**

Faccio parte del consiglio direttivo e del comitato direttivo della nostra associazione. Mi occupo della comunicazione e degli aspetti legali del nostro club. Inoltre, da poco più di tre anni, gestisco il gruppo Fb del nostro club.



CATHERINE DEJEAN, DEL CLUB ALPINO FRANCESE LA CRAU – ALPILLES

**QUALI SONO LE TUE ESPERIENZE IN MONTAGNA?**

Non ho molta esperienza in montagna perché sono stata molto impegnata nella mia vita attiva con la famiglia e il lavoro (tre figli ed una professione molto appassionante ma anche molto impegnativa). Tuttavia, sin da bambina ho praticato lo sci alpino iscrivendomi al CAF di Millau, la mia città di origine, nel parco naturale delle Cévennes; è

con loro che ho imparato a sciare. Ho coltivato questa passione per tutta la vita. Vado a sciare da molti anni in Savoia e nella rinomata area fuori pista de La Grave (Meije). Con il mio club facciamo sci alpinismo, sci alpino, escursioni in montagna, Nordic walking, mountain bike e viaggi.

**UN PO' DI STORIA DEL VOSTRO CLUB. QUANTI SOCI ORGANIZZA IL CAF LA CRAU - ALPILLES, CHI È IL VOSTRO PRESIDENTE E QUALI SONO LE ATTIVITÀ IN MONTAGNA CHE PRATICATE?**

Il nostro club è stato fondato nel 1985 come sottosezione del CAF di Marsiglia, poi è diventato autonomo nel 1990 e ha preso il nome di "CAF de la Crau en Provence". Festeggeremo i nostri 40 anni nel 2025. Il CAF La Crau – Alpilles conta attualmente 347 soci, equamente distribuiti tra donne e uomini. Il presidente è Philippe







André (che abbiamo avuto modo di conoscere, ndr), il segretario Jean-Paul Petit e poi vorrei citare René Ferrus che, grazie alla sua conoscenza della lingua italiana, dà il suo prezioso contributo a questo scambio. È un club molto attivo in tutte le attività di montagna. I giovani si concentrano sull'arrampicata in palestra (SAE) e su roccia (campo Aile Froide d'estate) e sullo sci alpinismo.

#### **RECENTEMENTE IL VOSTRO CLUB HA CAMBIATO NOME. COME MAI?**

Il nostro club ha cambiato nome nel marzo 2022 perché abbiamo pensato che "Alpilles" fosse più accattivante della Crau in termini di comunicazione. Le Alpilles sono uniche nel nostro territorio e sono il nostro "campo di gioco"!

#### **PARLACI DUNQUE DELLE ALPILLES, CHE NOI ABBIAMO VISITATO GRAZIE A VOI E CHE ABBIAMO TROVATO AFFASCINANTI.**

Le Alpilles sono una piccola catena montuosa, situata nella regione della Provenza-Alpi-Costa Azzurra. Si estende per circa 25 chilometri da est a ovest e 5 chilometri di larghezza. È principalmente composta da rocce calcaree e è caratterizzata da creste rocciose (il punto più alto è Opies, 498 m), colline scoscese e formazioni rocciose uniche. Queste creste offrono anche una vista panoramica sulla campagna circostante, in particolare sui vigneti e sugli oliveti onnipresenti nel paesaggio. Avete percorso a piedi o in mountain bike la parte più famosa delle Alpilles ma c'è ancora molto da scoprire! Le Alpilles ospitano diversi villaggi pittoreschi, alcuni dei quali sono classificati tra i più belli di Francia. Tra i più famosi ci sono Saint-Rémy-de-Provence, Les Baux-de-Provence (che abbiamo visitato con alcuni di

voi), Eygalières e Maussane-les-Alpilles. Le Alpilles sono quindi un paradiso per gli amanti della natura e gli appassionati di attività all'aria aperta poiché ci sono ancora molti sentieri escursionistici (e per mountain bike), segnalati o meno, adatti a tutti i livelli, oltre a punti di arrampicata molto rinomati e per tutte le difficoltà.

#### **COME SI INSERISCE IL VOSTRO CLUB NEL TERRITORIO? SIETE COLLEGATI CON ALTRE ASSOCIAZIONI CHE FAVORISCONO, AD ESEMPIO, PROGETTI DI INCLUSIONE SOCIALE?**

Non abbiamo progetti attuali di inclusione sociale tranne coprire sempre più fasce orarie nelle SAE (Strutture Artificiali di Arrampicata) per i bambini dai 10 anni in su.

#### **AVETE RAPPORTI CON ALTRI CAF ED ALTRI CAI?**

Abbiamo sempre avuto legami con i nostri amici italiani. Con il CAI di Bordighera abbiamo avuto scambi per una quindicina d'anni ma questo legame si è sciolto a causa della morte del presidente italiano e per la stanchezza e la malattia di Robert, del nostro club. Il rapporto tra i due club si basava su queste due persone. Non abbiamo, tranne voi, alcuno scambio con club europei. Facciamo escursioni a volte con il CAF di Tolone ma tendiamo a restare tra noi.

#### **CAF E CAI HANNO IN COMUNE TANTE COSE, TRA CUI LO STUDIO E LA SALVAGUARDIA DELLE MONTAGNE E DELLA NATURA. COME GIUDICHI L'IMPATTO DELLA MOUNTAIN BIKE SULL'AMBIENTE? PENSI CHE QUELLO CHE STIAMO FACENDO PER LA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE DELLA NOSTRA ATTIVITÀ SIA SUFFICIENTE O CHE POTREMMO FARE DI PIÙ?**

La protezione dell'ambiente è una priorità assoluta della nostra Federazione e quindi del nostro club. Il crescente numero di mountain bike elettriche sui nostri sentieri ha permesso a un gran numero di persone di scoprire nuove gioie ma anche di praticare i sentieri ed





è un grosso problema per i tranquilli escursionisti disturbati da “bolidi” a volte senza controllo. A lungo termine, penso che questa situazione non possa durare e dovrà purtroppo essere regolamentata con “ognuno per la sua strada”. Il massiccio delle Alpilles dove risiedo è coinvolto nell’urgente protezione di questo ambiente. È un gioiello ma fragile e minacciato. Il Parco Regionale delle Alpilles cerca di vigilare sulla sua protezione.

**A SETTEMBRE VERRETE IN LIGURIA PER LA “SETTIMANA DELL’AMICIZIA” E QUESTO POTREBBE PORTARE AD UN GEMELLAGGIO UFFICIALE TRA CAF LA CRAU ALPILLES E CAI SAMPIERDARENA. COSA VORRESTI DIRE AGLI AMICI GENOVESI CHE CI SEGUONO SULLE PAGINE DI QUESTO NOTIZIARIO?**

Che non vediamo l’ora di rivedervi! Ciao a tutti e grazie per voler conoscerci meglio.

*Fabrizio Acanyora*

## Settimana dell’amicizia



Ci sono amicizie che, se ben coltivate, possono durare tutta una vita. E’ quello che noi ed il CAF La Crau Alpilles stiamo cercando di realizzare da ormai tre anni, con grande soddisfazione di tutti. Le amicizie tra i club non possono prescindere da quelle personali ed in questi tre anni molti rapporti sono stati allacciati ed approfonditi tra i nostri soci.

Dal piccolo gruppo di vététistes che, in origine, aveva sondato il terreno, sono stati coinvolti gli escursionisti a piedi, gli arrampicatori ed ora c’è spazio anche per i torrentisti. Ma il primo ‘amore’ non si scorda mai ed allora, proprio nell’ottica dello sviluppo dei rapporti personali che poi diventano un tutt’uno con quelli sociali, ecco che nei rispettivi programmi

compaiono due uscite sociali in mountain bike organizzate congiuntamente, sulle Alpi Cozie, dai nostri due club: una a Monginevro e l’altra al Colle della Maddalena.

Questo ci permetterà di conoscerci meglio e di amalgamarci come fossimo un solo sodalizio e questo, in fondo, è il nostro obiettivo finale al di qua ed al di là delle Alpi. Ma è anche un modo per preparare al meglio la Settimana dell’Amicizia di settembre, che vedrà i nostri amici di La Crau Alpilles farci visita in Liguria.

Come CAI di Sampierdarena sapremo ricambiare l’eccezionale ospitalità che ci è stata riservata un anno fa in Provenza, mostrando loro le eccellenze del nostro territorio e... della nostra tradizione enogastronomica, ça va sans dire. Attendiamo quindi con impazienza l’arrivo dei nostri amici provenzali.



# Accompagnamento solidale

## Evoluzione del gruppo joelette

L'accompagnamento solidale è un concetto che va oltre la semplice assistenza fisica o tecnica. Si tratta di un'azione che abbraccia l'empatia, il sostegno emotivo e la solidarietà. Non si limita a fornire supporto pratico, ma mira anche a creare connessioni significative e a valorizzare l'autonomia e la dignità della persona con disabilità.

Come sezione abbiamo istituito un gruppo di soci che si è reso disponibile per questo servizio; inizialmente il progetto è partito con la formazione per l'utilizzo delle Joelette, ovvero delle sedie speciali progettate per consentire a persone con difficoltà motorie di partecipare a escursioni in montagna.

Abbiamo partecipato a incontri con specialisti del settore e preso un attestato che ci permette di conoscere e poter governare una Joelette rendendoci autonomi all'utilizzo in modo corretto e sicuro di questo mezzo di trasporto per persone con disabilità e le tecniche necessarie per garantire la massima stabilità e comfort al passeggero, così da poter offrire un'esperienza positiva e gratificante a chi ne usufruisce. Il gruppo oltre al trasporto con joelette sta avviando un progetto con i centri diurni di salute

NELLA SOCIETÀ  
CONTEMPORANEA, L'INCLUSIONE  
E IL SUPPORTO DELLE PERSONE  
CON DISABILITÀ SONO VALORI  
FONDAMENTALI CHE RIFLETTONO  
LA NOSTRA COMPASSIONE E  
UMANITÀ.

mentale dell'ASL3 per pazienti psichiatrici, l'Istituto Chiossone per ragazzi autistici e ipovedenti e con la comunità Tuin per minori stranieri non accompagnati che prevedono l'accompagnamento su percorsi limitrofi alla cinta urbana e raggiungibili con mezzi pubblici.

Nel mettere la montagna al servizio del disabile, è importante creare opportunità per permettere loro di godere della bellezza e della serenità che solo la natura può offrire. Ci sono diverse modalità per rendere accessibile la montagna ai disabili, come ad esempio la costruzione di sentieri accessibili a sedie a rotelle o la creazione di servizi igienici accessibili e la formazione di guide specializzate.

Inoltre, è fondamentale sensibilizzare la comunità e gli operatori turistici sull'importanza di rendere la montagna un luogo inclusivo per tutti, affinché il disabile possa vivere un'esperienza completa e gratificante. La montagna offre numerosi benefici per la salute e il benessere, e garantendo l'accesso a tutti si contribuisce a promuovere l'inclusione sociale e a creare opportunità di sviluppo e crescita personale per le persone con disabilità.

*Gabriele Grasso*





# Il nostro impegno

Il ruolo delle Socie e dei Soci CAI nell'era dei cambiamenti climatici

Sabato 9 marzo presso la Sala degli Stemmai al Monte dei Cappuccini (Torino) si è svolto un attualissimo incontro dal titolo: **“Dialogo sulla Montagna nell'era dei cambiamenti climatici”**. L'evento è stato organizzato e coordinato dalla **Presidente CITAM LPV Maria Grazia Gavazza** e una sala gremita e attenta ha ascoltato i relatori **Raffaele Marini (Presidente CCTAM)**, **Guido Nigrelli (Ricercatore CNR)** e **Alessandra Pollo (dottoranda del Dipartimento scienza della vita e biologia dei sistemi dell'Università di Torino)**.

“Dopo il 101° Congresso Nazionale l'impegno del Cai nei confronti della Montagna è quello di proporsi come “mediatore culturale” che aumenti la **consapevolezza delle problematiche legate al cambiamento climatico e della necessità di approcci corretti, sicuri e coscienti ad un ambiente sempre più fragile** sia dal punto di vista naturale che socioeconomico” si legge sulla locandina dell'evento.

Marini e Pollo hanno ripreso le tesi del recente Congresso di Roma e parlato di:

- ambiente come valore Costituzionale della nostra Repubblica,
- sostenibilità ambientale, sociale ed economica che devono necessariamente “viaggiare a braccetto”,

- servizi ecosistemici e preziosità dell'acqua (gestione efficiente del ciclo dell'acqua),
- ripristino degli ecosistemi e *Nature Restoration Law* (legge sul ripristino della natura approvata dal Parlamento Europeo il 27/2 u.s. e volta a ripristinare il 20% degli ambienti marini e terrestri europei entro il 2030 e quasi tutti gli ecosistemi degradati entro il 2050 ),
- Citizen Science (coinvolgimento delle Cittadine e dei Cittadini nella raccolta dei dati relativi all'ambiente),
- responsabilità, limiti, stili di vita, ruolo dei rifugi,
- politiche dei territori montani, turismo e tanto altro ancora.

**Guido Nigrelli (ricercatore CNR) ha sottolineato il ruolo della scienza determinante non solo nella raccolta dei dati ma anche nella divulgazione della conoscenza degli stessi al fine delle modificazioni responsabili dei nostri comportamenti.** Perché la scienza e le sue scoperte non devono essere “riservate” a ricercatori e premi Nobel. **Perché il lavoro dello scienziato non termina con la pubblicazione della ricerca: bisogna fare il fondamentale passo successivo di “tradurre il complesso in linguaggio comprensibile” affinché la conoscenza si diffonda e con essa le buone pratiche tra i cittadini.**





I cambiamenti climatici e il riscaldamento globale stanno modificando pesantemente l'ambiente montano e di conseguenza anche i pericoli per gli alpinisti. Con la fusione del permafrost la montagna è più fragile e quando pianifichiamo un'escursione in quota dobbiamo valutare attentamente lo zero termico anche nei giorni precedenti, la pioggia anche nei giorni precedenti, il vento caldo. **E dobbiamo anche iniziare a consultare il catasto delle frane che viene aggiornato annualmente e che è liberamente fruibile in rete: <https://geoclimalp.irpi.cnr.it/>.**

Al termine delle relazioni un partecipato dibattito ha evidenziato la sensibilità e l'attenzione che le donne e gli uomini della TAM hanno per la nostra Madre Terra.

Ricordiamo che l'articolo 9 della Costituzione ora ha un terzo comma che sancisce:

*"(La Repubblica) 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".*

Questa specificazione amplifica l'impegno che iscrivendoci al CAI ci dobbiamo assumere, come stabilito dall'articolo 1 del nostro Statuto "Il Club alpino italiano (C.A.I.), fondato in Torino nell'anno 1863

per iniziativa di Quintino Sella, libera associazione nazionale, 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".

Le questioni sono complesse e complicate ed è evidente che **"le soluzioni più efficaci non verranno solo da sforzi individuali, ma soprattutto dalle grandi decisioni della politica nazionale e internazionale(\*)"**, decisioni che come Cittadine e Cittadini non dobbiamo stancarci di chiedere e rivendicare. **Ma anche nel nostro piccolo quotidiano possiamo dare un contributo: non dimentichiamo che ogni lungo cammino inizia sempre con un solo semplice passo.**

**Possiamo usare SEMPRE tutte e tutti le borracce in montagna e in città, smettendo di inquinare e inquinarci con costose e insalubri bottigliette di plastica?**

Buona Montagna, e buona difesa del loro ambiente naturale.

*Francesca Fabbri*

(\*): citazione tratta da "Laudate Deum" – esortazione apostolica sulla crisi climatica di Papa Francesco, punto n. 69.

## Evviva gli sposi!

Fiori d'arancio per i nostri soci Fiammetta Less e Fulvio Schenone che si sono uniti in matrimonio il mese scorso. Facciamo loro i nostri più cari auguri.





# 20 anni di Rigantoca

La tradizionale Marcia non competitiva è arrivata alla sua ventesima edizione.



CLUB ALPINO ITALIANO  
SAMPIERDARENA

Dopo circa 40 km, giunti alla punzonatura della cappella dell'Antola, la domanda più gettonata dalla maggior parte dei marciatori è: "Ma è obbligatorio passare dalla croce... o possiamo andare dritti?".

E la risposta degli addetti al controllo, solitamente, è: "Non conta ai fini del percorso, però giunti a questo punto sarebbe un peccato non guardare il panorama da lassù".

Inizia con questo dilemma l'ultimo segmento della Rigantoca, la marcia non competitiva che dal Righi, sulle alture di Genova, porta a Caprile, amena frazione del comune di Propata, in alta val Trebbia: secondo google maps poco più di un'ora in macchina, o 12 ore e mezza a piedi. Chi deciderà di cimentarsi con i 43.2 km della Rigantoca ne avrà a disposizione altre due per restare nel tempo massimo previsto dagli organizzatori, la sezione di Sampierdarena del Cai, il Club Alpino Italiano, l'associazione con il maggior numero di soci nel nostro paese.

Partenza alle 4.30 del mattino dalla casetta Rossa in via del Peralto 941, arrivo a Caprile: in mezzo 8

punti di controllo e ristoro, circa 45.000 passi, tanto sudore e tanta fatica. Ma anche la possibilità di vivere un'esperienza unica nel suo genere, iniziata con il nuovo millennio e portata avanti per oltre vent'anni da migliaia di marciatori, giovani atleti ed esperti camminatori, che la seconda domenica di giugno (quest'anno cade il 9) decidono di cimentarsi prima di tutto con se stessi. Perché la Rigantoca è un impegno fisico e mentale, fatta di discese ardite e le risalite, di tratti in faggeta alternati a castagno o alla mercé del solleone. O di giove pluvio, che proprio l'anno scorso non ha risparmiato praticamente nessuno nel finale, sulla montagna dei genovesi, quel monte Antola letteralmente croce e delizia dei "rigantocafili".

Tornando all'amletico dubbio di qualche riga sopra, si tratta di appena 61 metri di dislivello, da sommare ai circa 1900 già nelle gambe. Spesso un'addizione che dà per risultato la seconda opzione: "Sull'Antola ci sono già stato, lo vedrò un'altra volta" l'ulteriore risposta, spesso data a bassa voce, quasi a volersi scusare, prima di puntare sulla picchiata a Caprile. E tu, che scelta faresti? Per scoprirlo basta allenarsi il giusto per una simile distanza, che non si percorre solitamente tutti i giorni, e cercare sul sito [www.caisampierdarena.it/rigantoca/](http://www.caisampierdarena.it/rigantoca/) tutte le informazioni per iscriversi. E se non sei convinto di riuscire a percorrere oltre 42 km, puoi sempre provare la mezza Rigantoca, con partenza da Avosso.

*Federico Grasso*



IL CAI SAMPIERDARENA,  
ORGANIZZA LA

## 20° EDIZIONE

DELLA **RIGANTOCA**

CHE SI SVOLGERÀ COME DA  
TRADIZIONE LA SECONDA  
DOMENICA DI GIUGNO.

IL PERCORSO, DI **43 KM CIRCA**,  
SI SVILUPPA DALLE ALTURE DI  
GENOVA ALLA ALTA VAL  
TREBBIA, PASSANDO PER IL  
MONTE ANTOLA.

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



CLUB ALPINO ITALIANO  
SAMPIERDARENA

DOMENICA

# 09

GIUGNO  
2024

# RIGhiANTOLA la CAprile

## MARCIA NON COMPETITIVA

**Iscrizioni online**, tramite bonifico bancario  
IBAN **IT96P0538701405000047078574**  
intestato a:

**Club Alpino Italiano Sez. Sampiérdarena.**  
Causale Iscrizione Rigantoca 2024  
Comunicare l'iscrizione via mail a  
[sampierdarena@cai.it](mailto:sampierdarena@cai.it), allegando copia del  
bonifico e certificato medico.

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

### La quota comprende:

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

## CAPRILE ANTOLA CAPRILE

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

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

**Iscrizioni** 09 aprile - 04 giugno 2024  
**Quota iscrizione** soci CAI € 35  
non soci CAI € 40  
**Dove iscriversi** CAI Sampiérdarena  
via B. Agnese 1 canc.  
mar e gio 16.30 - 18.00

CON IL PATROCINIO DI





# Le nostre escursioni

Il nostro programma estivo

**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

### maggio

**DOM**  
**05** maggio

#### ANELLO DI PENTEMA

**Itinerario escursionistico (E):** Pentema (800 m) - Casoni di Scurtega (918 m) - Cappelletta Madonna della Guardia ai Piani di Teglia (1036 m) - Costa della Gallina - Cappella 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.

**SAB**  
**11** maggio

#### MERANA: GIRO DELLE CALANCHE

**Itinerario escursionistico (E):** Merana piazzale Pro loco (251 m) - Cascina Valle - Collina di San Fermo e torre medievale - Cascine Varaldi - Cascina Galli - Bric Caznei - Casa bruciata - Pro loco di Merana.

**Dislivello salita/discesa:** 620 m

**Lunghezza del percorso:** 11 km

**Ore di percorso:** 4 ore

**Coordinatori logistici:** Tiberi Raimondo

**Descrizione:** Itinerario ad anello che si snoda nell'affascinante zona calanchiva di Merana, che offre agli escursionisti panorami e paesaggi particolari.

Questo itinerario è veramente affascinante ed unico, anche se abbastanza impegnativo per dislivello da superare e per sali-scendi continui.

L'escursione consente di vedere particolari formazioni geologiche dette "murion" (a forma di fungo) create dalla erosione delle acque e da due tipi di marne presenti in zona: sembrano dei grossi funghi di terra, e fanno ricordare i "Ciciu di Vilar San Costanzo".

Lungo il percorso, e da vari punti, si ha una eccellente vista sul gruppo del Beigua.

**DOM**  
**12** maggio

#### MONTE CARMO DI LOANO

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

**Dislivello salita/discesa:** 800 m

**Lunghezza del percorso:** 15 km

**Ore di percorso:** 5 ore

**Coordinatori logistici:** Oddenino Massimiliano

**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  
18 maggio

**VOLTAGGIO (330 m) – BRIC CASTIGLIONE (995 m) – PASSO DELLA DAGLIOLA – MONTE TOBBIO (1092 m) – COSTA CRAVARA – VOLTAGGIO**

**Itinerario escursionistico (EE):** Voltaggio (338 m) – Bric Castiglione (925 m) – Cresta di Castiglione (993 m) – Passo della Dagliola (854 m) – Monte Tobbio (1092 m) - Costa Cravara - Voltaggio.

**Dislivello salita/discesa:** 1000 m

**Lunghezza del percorso:** 14 km

**Ore di percorso:** 7 ore (oltre alle soste)

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

**Descrizione:** “Escursione piuttosto avventurosa, che attraversa uno degli angoli più solitari e selvaggi del Parco Capanne Marcarolo” scrive A. Parodi. Raggiunto il crinale del Bric Castiglione si ha un ampio panorama sui monti circostanti e sul Tobbio.

Si segue il crinale fino al Passo della Dagliola e quindi si sale alla cima del monte Tobbio.

Fino al Passo della Dagliola il percorso è segnalato con rari ometti di pietra: per questo è consigliabile ad escursionisti esperti abituati a muoversi su terreni impervi.

**L'escursione viene condotta con la partecipazione del Comitato Scientifico Sezionale.**

DOM  
19 maggio

**LEVANTO – MONTARETTO – LEVANTO (Anello)**

**Itinerario escursionistico (E):** Levanto – Scernio (163 m) – San Giorgio (283 m) - Montaretto (295 m) – Salto della Lepre a Bonassola – Ciclopedonale – Levanto.

**Dislivello salita/discesa:** 470 m

**Lunghezza del percorso:** 12 km

**Ore di percorso:** 5,30 ore

**Coordinatori logistici:** Mauro Sicco – Mario Dotti

**Descrizione:** *Levanto* vanta origini molto antiche e si è sviluppato attorno allo storico centro di “Ceula”, toponimo che secondo recenti studi significherebbe insenatura.

Conserva grandi testimonianze del passato, a partire dalla Torre dell’Orologio e dalle potenti mura medievali.

**Montaretto** significa “piccolo monte” e figurava nel-

le carte antiche come luogo del monte di Ares dio della guerra (“montis areti”), forse perchè era un luogo di confine e quindi molto “bellicoso” e soggetto a combattimenti.

**Bonassola** è nota per il suo mare e gli affascinanti dintorni: tra cui anche la splendida chiesetta “Madonnina della punta” ed “Il salto della Lepre” punto panoramico che deve il suo nome al fatto che secondo una leggenda una lepre preferì lanciarsi nel vuoto piuttosto che essere catturata dai cacciatori che aveva alle calcagna.



SAB  
25 maggio

**PENNA DI SUMBRA**

**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 – Gazzo Carlo

**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 noto soprattutto come campione del Mondo con la nazionale italiana nel 1982.



# giugno

SAB  
01

giugno

## CAMMINO URBANO

### Genova e la sua acqua

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni

DOM  
02

giugno

## ISOLA PALMARIA

**Itinerario escursionistico (EE):** Approdo Terrizzo – Salita verso Forte Umberto I e Torre Scuola – Cala del Pozzale - Sentiero per Punta del Pitone - Semaforo (186 m) – Fortificazione Cavour – Calata Alberto e Approdo Terrizzo.

**Dislivello salita/discesa:** 300 m ca.

**Lunghezza del percorso:** 12 km ca.

**Ore di percorso:** 4 ore

**Coordinatori logistici:** Cetti Giorgio

**Descrizione/Note:** L'isola Palmaria fa parte del Parco Naturale Regionale di Porto Venere ed è riconosciuto dall'Unesco Patrimonio Mondiale dell'Umanità. Molti ed importanti endemismi del Parco li ritroviamo alla Palmaria.

L'isola ha caratteristiche orografiche particolari: andamento dolce sul versante orientale, alte falesie calcaree sul versante occidentale, dove si aprono antri significativi come la famosa Grotta Azzurra, visitabile in barca.

Nell'isola, oltre ai particolari tipi di flora protetta, sono ancora ben evidenti (in località Punta del Pitone) le cave ormai dismesse di marmo "portoro", marmo nero con venature giallo-oro, estratto secoli fa anche dai romani.

DOM  
09

giugno

## RIGANTOCA

A cura della Commissione Escursionismo

La Rigantoca – Maratona dell'Antola è una **Marcia non competitiva di 43 km che si sviluppa sul percorso Righi – Monte Antola – Caprile.**

La manifestazione si svolge lungo il solito percorso e cioè: Righi – Pino Soprano – Chiesetta Case Sella – Valico di Monte Bonetto – Assereto – Guado sul rio Assereto – Avosso – Cappelletta di Gorra - Piani – Crosi – Cappelletta della Madonna della Guardia di Pentema - Cappelletta del Colletto – Case del Picchetto – Monte Antola – Caprile.

*I dislivelli si possono quantificare in: salita 1900 m – discesa 1200 m.*

*Il tempo di marcia si può calcolare in circa 13 ore, considerando una media di 3,5 Km/ora.*

SAB  
15

giugno

## STAZZANO – MONTE SPINETO – SANTUARIO DELLA MADONNA DI CA' DEL BELLO – STAZZANO

**Itinerario escursionistico (E):** Partenza da Stazzano piazza Comune (225 m) - Pendici del Monte Spineto e Santuario Monte Spineto (460 m) – Bocca del Lupo (307 m) - Santuario Madonna di Ca' del Bello (495 m) – Stazzano (225 m).

**Dislivello salita/discesa:** 670 m

**Lunghezza del percorso:** 17,5 km circa

**Ore di percorso:** 6 ore (oltre alle soste)

**Coordinatori logistici:** Raimondo Tiberi

**Descrizione/Note:** Immerso nel verde, tra vigneti e boschi di castagni e roveri, Montespino è un luogo ideale per la meditazione e la preghiera, oggetto di fervente devozione da parte delle comunità di Serravalle, Stazzano e Vignole Borbera, ma anche meta di tranquille camminate, seguendo interessanti sentieri.

Molto bello anche il percorso che porta da Montespino al Santuario di Cà del Bello o della Madonna della neve. Il percorso da Stazzano a Madonna della neve è più comunemente.

DOM  
16

giugno

## PIZZO D'ORMEA

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

**Dislivello salita/discesa:** 1350 m

**Lunghezza del percorso:** 18 km

**Ore di percorso:** 8 ore

**Coordinatori logistici:** Oddenino Massimiliano - Pierini Marco

**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 22 | DOM 23  
giugno

## DUE GIORNI AL COLLE DELLA MELOSA – RIFUGIO ALLA VENA

### SENTIERO DEGLI ALPINI

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni

**Coordinatori logistici:** Cetti Giorgio - Claudio Vanzo

SAB 29  
giugno

## ANELLO DI ENTRACQUE

**Itinerario escursionistico (E/EE):** Entracque (904 m) – Colle della Lausa (1295 m) – Cima della Lausa 1377 m)\* – Gorge della reina (1141 m) – Pian del Funs (1350 m) – cascata Tancias (1130 m) – Tetti dietro al Colletto – Entracque. **Dislivello salita/discesa:** 700 m

**Lunghezza del percorso:** 15 km

**Ore di percorso:** 6 ore

**Coordinatori logistici:** Gori Savellini Cesare

**Descrizione:** Circuito di grande interesse paesaggistico nella conca di Entracque che permette di salire (facoltativo, con breve deviazione) una cima aerea come il Monte Lausa, di visitare la Gorge della Reina, profonda fenditura scavata nelle rocce calcaree delle falesie che formano lo spartiacque che divide il vallone di Entracque da quello di Roaschia, di percorrere un tratto del sentiero Camilla, (panoramico percorso dedicato ad una ragazza vittima della tragedia Agosto 2020 in val Grana) ed infine di ammirare la splendida cascata Tancias nel momento della sua massima portata.

Le Gorge secondo una tradizione popolare prenderebbero il nome dalla regina Giovanna I di Angio', sovrana del XIV secolo, a cui è attribuito il merito di aver riunito i popoli occitani.

**Note:** (\*) La salita alla Cima Lausa 1377 m è facoltativa: per chi volesse farla l'itinerario diventa EE per un breve tratto esposto.

# luglio

SAB 06 | luglio

## RISERVA DELLA AGORAIE – LAGO DELLE LAME

**Itinerario escursionistico (E):** Parcheggio delle Lame (1043) e Lago Lame (1048) – Riserva Agoraie con Lago degli Abeti e Pozza della Polenta (1365 m) – Passo della Gonnella - Cappella delle Lame (1300 m) - Lago delle Lame (1048 m).

**Dislivello salita/discesa:** 400 m

**Lunghezza del percorso:** 12 km

**Ore di percorso:** 5 ore

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

**Descrizione/Note:** Il lago delle Lame, uno dei pochi laghi glaciali della Liguria è situato nel parco regionale dell'Aveto all'interno della foresta delle Lame, sulle pendici del monte Aiona.

Il lago si estende per circa 3600 m<sup>2</sup> ed è profondo al centro circa 8 metri.

La visita al Lago delle Lame comprende anche la visita guidata alla riserva integrata delle Agoraie che verrà effettuata con accompagnamento dei Carabinieri Forestali. Per disposizione degli stessi Carabinieri la partecipazione è consentita solo per un massimo di 15 persone.

All'interno della riserva delle Agoraie il lago più singolare e suggestivo è sicuramente il Lago degli Abeti, profondo 7 metri: il suo nome deriva dalla presenza di tronchi di abete bianco sui fondali, presenti da più di 2500 anni, quando ad attraversare questi territori erano gli antichi Romani "uscita a cura del Gruppo TAM Sezionale".

DOM 07  
luglio

## ROCCA DELL'ABISSO

**Itinerario escursionistico (E/EE):** Colle di Tenda (1871 m) – Bivio quota 1907 m - Diramazione per Forte Pernante (2117 m) – Laghetto dell'Abisso (2201 m) – Forte Giaura (2253 m) – Pendio erboso e resti vecchio osservatorio (2473 m) – Anticima e Vetta (2755 m).

**Dislivello salita/discesa:** 900 m

**Lunghezza del percorso:** 12 km

**Ore di percorso:** 6 ore

**Coordinatore logistico:** Pierini Marco - Massimiliano Oddenino

**Descrizione/Note:** Itinerario facile molto frequentato, come via normale di salita ad una delle più belle montagne delle Alpi Marittime: bella escursione lungo il crinale spartiacque fra Italia e Francia che tocca alcune delle fortificazioni di fine Ottocento presenti in zona.

Il panorama da Rocca dell'Abisso, che spazia di 360°, ripaga della fatica, soprattutto dell'ultima parte.

La prima parte del percorso si svolge per comode mullattiere militari, tra fortificazioni in rovina: si risale poi il gigantesco versante est della Rocca dell'Abisso tra immense pietraie.

Il toponimo "abisso" evidenzia (come scrive A. Parodi) l'aspetto verticale e dirupato dei versanti a settentrione e a ponente della cima.



La classificazione EE è legata al breve tratto di cresta tra anticima e vetta: tratto esposto.

SAB 13 SAB 20 luglio

### SETTIMANA VERDE IN VAL D'AYAS

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni

**Coordinatori logistici:** Cattanei Chiara – Cetti Giorgio

SAB 13 luglio

### ANELLO DI CARNINO – CIMA DELLE SALINE (2613 M) E PIAN BALLAUR (2603 M).

**Itinerario escursionistico (EE):** Carnino Inferiore (1370) e Superiore (1397 m) – Passo e Cima delle Saline (2614 m) – Cima di Pian Ballaur (2603 m) – Colle del Pas (2350 m) - Passo delle Mastrelle (2023 m) – Carnino Inferiore (1370).

**Dislivello salita/discesa:** 1420 m

**Lunghezza del percorso:** 16 km

**Ore di percorso:** 6/7 ore

**Coordinatori logistici:** Claudio Vanzo

**Descrizione/Note:** Escursione lunga e con notevole dislivello, con percorso interamente segnalato, ma privo di sentiero nel tratto fra le due cime, ove si possono avere problemi di orientamento in caso di nebbia.

Inoltre la presenza di un breve tratto esposto, prima di raggiungere il Colle del Pas ai piedi della Cima di Pian Ballaur, giustifica la **classificazione EE** dell'escursione.

I motivi di interesse naturalistico ripagano della fatica: infatti lungo il percorso, interamente compreso nel Parco Naturale delle Alpi Liguri e dominato da un paesaggio carsico di grande fascino, si incontrano fioriture di pregevole bellezza ed interesse scientifico.

Non è raro avvistare caprioli e, soprattutto, camosci anche in branchi.

DOM 21 luglio

### FORTI ORIENTALI DEI COLLI DI TENDA

**Itinerario escursionistico (E):** Chalet Le marmotte (1800 m) - Forte Centrale - Forte Tabourde, Vallon Framoursou - Cime du Bec Roux (2214 m) - Forte di Pepin, - Chalet le Marmotte (1800 m).

**Dislivello salita/discesa:** 600 m

**Lunghezza del percorso:** 5 km circa

**Ore di percorso:** 5 ore

**Coordinatori logistici:** Oddenino Massimiliano

**Descrizione/Note:** Escursione intorno al Colle di Tenda,

con splendide posizioni panoramiche sulla cresta di confine, e con importanti fortificazioni costruite per eventuali invasioni d'Oltralpe a fine Ottocento.

Il Colle di Tenda è un valico alpino posizionato a quota 1871 m che separa le Alpi Liguri dalle Alpi Marittime- Itinerario ad anello panoramico che ci permette di raggiungere i tre forti ad est del Colle di Tenda.

SAB 27 luglio

### ANELLO DI MONTEMORO

**Itinerario escursionistico (E):** Caserma Carabinieri Frabosa (910 m) – Lanza Villa (1003 m) Punto panoramico la Croce (1043 m) – Vallone Rio Straluzzo - Baita Burri- no/pista della Malanotte – Baita delle Stelle (1674 m) – Monte Moro (1739) – Discesa su pista di sci di Pian Bruno – Gruppo del Dente (1552 m) – Caserma dei Carabinieri (900 m).

**Dislivello salita/discesa:** 800 m

**Lunghezza del percorso:** 13 km

**Ore di percorso:** 5 ore

**Coordinatori logistici:** Rosalba Carpaneto – Cristina La- nata

**Descrizione/Note:** nche se la zona è più nota per le piste invernali di sci l'itinerario proposto è interessante ed indicato per buoni camminatori ai quali vengono offerti ottimi panorami soprattutto sulla Val Corsaglia e la pianura piemontese, con le Alpi ed il Monviso a Ovest.

Sulla sommità del Monte Moro (1739 m) si può osservare la rampa di lancio per deltaplani del "Delta Club" di Mondovì.

## agosto

SAB 03 agosto

### CASCATE DEL RUTOR E LAGHI DI BELLA- COMBA (VAL DE LA THUILE)

**Itinerario escursionistico (E):** Parcheggio di La Joux (1607 m) – Prima cascata (1700 m) – Seconda cascata (1850 m) – Terza cascata (1900 m) - Bivio per Rifugio Deffeyes - Direzione destra per Valloncello di Bellacom- ba – Laghi di Bellacomba (2373 m).

**Dislivello salita/discesa:** 800 m

**Lunghezza del percorso:** 12 km

**Ore di percorso:** 4 ore

**Coordinatori logistici:** Cetti Giorgio – Vanzo Claudio

**Descrizione/Note:** Come scrivono Daniela e Davide Zan- girolami nel loro utile e bel libro su "Straordinarie Escur- sioni – 70 avvincenti itinerari in Piemonte e Valle d'Aosta" il nome Bellacomba è appropriato all'itinerario proposto.



Si tratta infatti di "una suggestiva e piccola valle sospesa ingentilita dalla presenza di due bei laghi grandi ed altri più piccoli.

L'acqua, oltre al panorama sul massiccio del Bianco è la costante presenza di tutta la escursione.

Oltre ai laghi, infatti, durante la salita si possono ammirare le tre celebri cascate poste a monte di La Joux e avvertire la rumorosa presenza del torrente Rutor che tiene compagnia per tutta la escursione".

MER 21 VEN 23

agosto

### TREKKING DEL CONFINALE ALLA SCOPERTA DEL GRUPPO ORTLES/CEVEDALE

Con pernottamento al rifugio Quinto Alpini (2877 m) e rifugio Forni (2200 m)

Il programma dettagliato sarà portato a conoscenza in tempi opportuni.

**Coordinatori logistici:** Mariella Parodi - Mauro Bellucci



GAMS

SAB 04

maggio

### ARRAMPICATA

#### ROCCA SBARUA, Alpi Del Monginevro, Pinerolo (TO)

**Coord. logistici:** Paolo Sessi, Ivano Righi

**Descrizione:** vie di più tiri di diverso livello

**Note:** uscita adatta a tutti

SAB 18

maggio

### ARRAMPICATA

#### ROCCA PARVETTO, Valle Grana (CN)

**Coord. logistici:** Guido Costigliolo, Silvia Parodi

**Descrizione:** vie di più tiri di diverso livello

DOM 02

giugno

### ALPINISMO | ROCCIA

#### MONTE CAVALLO, Alpi Apuane

**Coord. logistici:** Serena Pruzzo, Massimo Giacobbe

**Descrizione:** via/percorso da definire

DOM 09

giugno

### RIGANTOCA

**Note:** richiesta assistenza GAMS al punto tappa sul Monte Antola

SAB 22

DOM 23

giugno

### ALPINISMO | SALITA CLASSICA AD UN 4.000

#### DA DEFINIRE, Massiccio del Rosa

**Coord. logistici:** Giovanni Caviglia

**Descrizione:** salita classica su ghiacciaio

DOM 07

LUN 08

luglio

### ARRAMPICATA

#### AIGUILLE D'ENTRÈVES, Massiccio del Monte Bianco

**Coord. logistici:** Luca Dallari, Marco Sala

**Descrizione:** alpinismo classico in quota, difficoltà AD

**Note:** uscita subordinata alla partecipazione ad uscite preparatorie o valutative

SAB 27

DOM 28

luglio

### ARRAMPICATA

#### RIFUGIO REMONDINO, Alpi Marittime (CN)

**Coord. logistici:** Guido Costigliolo, Silvia Parodi

**Descrizione:** possibilità di vie di più tiri alla Nasta, all'Argentera e sul Torrione Querciola

**Note:** possibili anche le vie normali al Baus, alla Nasta e all'Argentera

SAB 24

DOM 25

agosto

### ALPINISMO CLASSICO

#### PIZZO CENGALO - VIA NORMALE, Alpi Retiche

**Coord. logistici:** Pierluca Raviola, Luca Dallari

**Descrizione:** salita su roccia, F+/PD-

**Note:** uscita che richiede esperienza minima di montagna.



mag | ago

DOM  
05 maggio**NEI TERRITORI DELLE 4 PROVINCE**

Anello della valle Curone:  
dove Appennino Ligure e Appennino Tosco-Emiliano sfumano nella grande pianura.

**Coord. logistico:** V. Macciò – C. Fusco

DOM  
12 maggio**IL SENTIERO DEI LUPI**

Lavori sul nostro sentiero ciclopedonale

SAB DOM  
18 19 maggio**MONTE SABOTINO/SABOTIN**

Montagne di guerra, montagne di pace:  
un viaggio tra le trincee del 1° conflitto mondiale e le testimonianze più recenti della cortina di ferro

**Coord. logistici:** CAI SAF UDINE – CAI SAMPIERDARENA (Coccolo - F. Acanfora)

DOM  
09 giugno**RIGANTOCA**DOM  
16 giugno**IL SENTIERO DEI LUPI**

Lavori sul nostro sentiero ciclopedonale

SAB  
22 giugno**LA VIA DELLA LAVANDA**

Alpi Liguri – Langa cebana  
Un angolo di Provenza nella Langa Cebana

**Coord. logistico:** F. Acanfora - Guglielmi

DOM  
30 giugno**LA GRANDE BOUCLE**

L'anello completo della Valle Mongia

**Coord. logistico:** F. Acanfora - Pintus

SAB  
06 luglio**MONTE GRANE'**

CAI ALBA - CAI SAMPIERDARENA

**Coord. logistico:** Ferrero - F. Acanfora

SAB DOM  
13 14 luglio**I FORTI DI MONGINEVRO**

Tra le opere militari Italiane e Francesi della seconda guerra mondiale

CAI SAMPIERDARENA – CAF CRAU ALPILLES

**Coord. logistico:** Dejean - F. Acanfora

DOM  
21 luglio**IL PASSO DEL DUCA**

Il Parco Naturale del Marguareis: negli ambienti carsici delle Alpi Liguri.

**Coord. logistico:** V. Macciò - F. Acanfora

DOM  
28 luglio**TESTA DELL'ASSIETTA**

Tra montagna, storia e panorami eccezionali

**Coord. logistico:** Oddenino - F. Acanfora

VEN SAB DOM  
23 24 25 agosto**COLLE DELLA MADDALENA/COL DE LARCHE**

Tre giorni con i nostri amici di Crau Alpilles: fortezze, laghi alpini e convivialità. CAI SAMPIERDARENA – CAF CRAU ALPILLES

**Difficoltà:** MC/MC

**Coord. logistico:** Dejean - F. Acanfora





# mag | lug

**SAB**  
**25****maggio**

## PUNTA TRE CHIOSIS (3080)

La Punta Tre Chiosis si trova sulle Alpi Cozie, sul crinale che separa il Vallone di Vallanta e la alta Val Varaita di Chianale.

Si parte dal Rifugio Savigliano e, per comodo sentiero, si raggiunge la vetta dalla quale si gode di una splendida vista sul Monviso e sui monti circostanti.

**Dislivello:** 1390 m**Distanza:** 19 km**Difficoltà:** E

Partenza da Via Dino Col ore 6

**Coordinatori logistici:** Stefano Aluffo - Ilaria Tassistro**SAB**  
**15** | **DOM**  
**16****giugno**

## PARCO DEL MERCANTOUR

L'uscita si svilupperà in due giorni:

### GIORNO 1

L'escursione partirà dal Col de La Cayolle (2326), sulla strada che connette Barcelonnette (Valle dell'Ubaye) con Saint Martin d'Entraunes (alta Valle del Var). Dal passo si sale al monte Pelat (3050) per poi scendere presso il Rifugi De La Cayolle nei pressi del quale si biverà con le tende. Chi non fosse attrezzato per questo può pernottare al rifugio.

**Dislivello:** 1100 m**Distanza:** 16 km**Difficoltà:** EE

### GIORNO 2

Dal Rifugio de la Cayolle percorreremo un giro ad anello passando per il Lago De La Petite Cayolle, il Lago Des Garrets e la Sommet Du Lausson (2645) per tornar infine al Col De La Cayolle.

**Dislivello:** 490 m**Distanza:** 9,5 km**Difficoltà:** EE

Partenza da Via Dino Col ore 5:30

**Coordinatori Logistici:** Stefano Aluffo - Valentina Martini**SAB**  
**20** | **DOM**  
**21****luglio**

## MONTE ALBRAGE (2999), BELLINO (2937) E MANIGLIA (3177)

L'uscita si svilupperà in due giorni:

### GIORNO 1

Da Grange Collet (Chiappera) si risale lungo il Sentiero Gioele fino al Colle della Val Fissela, da qui si sale sul Monte Albrage (2999). Dalla vetta si ridiscende al Colle e si prosegue prima, con una breve deviazione, verso il Monte Bellino (2937), e poi fino al bivacco Carmagnola dove trascorreremo la notte.

**Dislivello:** 1150 m**Distanza:** 8 km**Difficoltà:** EE

### GIORNO 2

Dal Bivacco Carmagnola si percorre il sentiero T11 fino alla Grange dell'Autaret e da lì si prosegue fino alla vetta del Momte Maniglia (3177). Da lì si tornerà a Grange Collet chiudendo un percorso ad anello.

**Dislivello:** 700 m**Distanza:** 11 km**Difficoltà:** EE

Partenza da Via Dino Col ore 6:30

**Coordinatori Logistici:** Stefano Aluffo - Ilaria Tassistro



TESSERAMENTO  
**2024**

*un anno  
di montagna  
con noi*



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



La sede è aperta il **martedì e giovedì dalle 16.30 alle 18** o su appuntamento scrivendo a [sampierdarena@cai.it](mailto: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 2023

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

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

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

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

**IBAN: IT96P0538701405000047078574**

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

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



**I LUPI DI SAMPIERDARENA**

*NewsLetter quadrimestrale della Sezione di Sampierdarena*

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