

I LUPI DI SAMPIERDARENA

NewsLetter quadrimestrale della Sezione di Sampierdarena



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

SETTEMBRE - DICEMBRE | 2025 n. **11**



SET
DIC
2025

Crisi climatica: il caldo estremo

L'EDITORIALE

Cai Family

RIFUGIO MONDOVÌ
UNA NOTTE TRA LE MONTAGNE

Le nostre gite

TUTTE LE ESCURSIONI
CHE CI ASPETTANO

Il caldo estremo è il nuovo volto della crisi climatica: agire ora è un *dovere*

In questi giorni, gran parte del nostro Paese — e del mondo — è stretto nella morsa di un caldo estremo che non può più essere definito semplicemente come un'anomalia stagionale. Temperature record, notti tropicali, incendi boschivi, scarsità d'acqua e ondate di calore che mettono a dura prova la salute pubblica e l'ambiente sono segnali chiari: il cambiamento climatico è già tra noi. Non è più una previsione lontana, ma una realtà che ci chiama a scelte immediate e radicali.

Il Copernicus Climate Change Service (C3S) ha confermato che maggio 2025 è stato il secondo maggio più caldo mai registrato a livello globale. L'ultimo Bollettino Climatico include anche una panoramica della primavera boreale (da marzo a maggio), che mostra notevoli contrasti nelle precipitazioni e nell'umidità del suolo, con condizioni più secche della media in gran parte dell'Europa settentrionale e occidentale e condizioni più umide della media nel sud e nella Russia nord occidentale.

"Maggio 2025 interrompe una sequenza senza precedenti di mesi con temperature superiori a 1,5 °C rispetto ai livelli preindustriali. Sebbene questo possa offrire una breve tregua per il pianeta, prevediamo che la soglia di 1,5 °C verrà nuovamente superata nel prossimo futuro a causa del continuo riscaldamento del sistema climatico." *Carlo Buontempo, Direttore del C3S*

Ciò che stiamo sperimentando è una manifestazione diretta degli impatti del riscaldamento globale. L'aumento delle temperature medie del pianeta, causato principalmente dalle emissioni di gas serra prodotte dalle attività umane, rende eventi estremi come queste ondate di calore più frequenti, più intense e più durature.

Le conseguenze del caldo estremo si manifestano su più livelli:

- **Stress per la biodiversità:** Piante e animali faticano ad adattarsi a condizioni climatiche sempre più imprevedibili. Molte specie sono spinte verso l'estinzione.
- **Desertificazione e siccità:** Le risorse idriche si riducono, i fiumi si prosciugano, e l'agricoltura entra in crisi. Le terre fertili si trasformano in aree aride.

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
Valentina D'Amora
Stefano Aluffo
Federico Grasso

Progetto grafico

Sinergicadesign.it





• **Incendi boschivi più frequenti e intensi:** Le foreste, veri polmoni verdi, vengono distrutte in pochi giorni, liberando anidride carbonica anziché assorbirla.

• **Fusione dei ghiacciai e innalzamento del livello del mare:** Conseguenze che, se trascurate, rischiano di compromettere interi ecosistemi e milioni di vite umane.

Di fronte a questa realtà, non possiamo restare inerti. È fondamentale adottare comportamenti che limitino i danni attuali e, soprattutto, agire per mitigare il cambiamento climatico nel lungo termine.

Quello che possiamo fare a livello individuale.

Efficienza Energetica: Riduci i consumi energetici in casa, ottimizzando l'uso di condizionatori (se indispensabili), spegnendo le luci inutili e dispositivi non necessari. Piccoli gesti che, sommati, fanno la differenza.

Mobilità Sostenibile: Preferisci i mezzi pubblici, la bicicletta o cammina. Se usi l'auto, condividila. Meno automobili significano meno emissioni, ogni litro di benzina risparmiato è CO₂ in meno nell'atmosfera

Consumo Consapevole: Riduci lo spreco alimentare, preferisci prodotti locali e di stagione, e fai attenzione al ciclo di vita di ciò che acquisti. La produzione e il trasporto di beni hanno un impatto significativo.

Informazione e Sensibilizzazione: Parla con amici e familiari degli effetti del cambiamento climatico. Più persone sono consapevoli, più forte sarà la spinta per il cambiamento. Più le persone sono informate, più è probabile che si uniscano agli sforzi per un futuro più sostenibile.

Il caldo estremo non è un incidente passeggero; è l'allarme che il Pianeta ci sta lanciando. **È il momento di agire con decisione e consapevolezza**, individualmente e collettivamente, per proteggere il nostro pianeta e garantire un futuro vivibile alle prossime generazioni. Non c'è più tempo per i rinvii.

Sempre più in alto!

Il presidente
Diego Leofante

SOMMARIO

L'editoriale	p. 2
Una notte tra le montagne	p. 4
Rigantoca 2025	p. 6
Scuola Futura	p. 8
Vieni con noi	p. 10
Sostenibilità	p. 11
Corsi	p. 12
Le nostre gite	p. 13

Hanno collaborato

Italo Lini
Giorgio Cetti

Foto di:

Mauro Bellucci
Giorgio Cetti.



Una notte tra le *montagne*

La nostra avventura
al Rifugio Mondovì con i bambini

di Valentina D'Amora



Partire per la montagna con un gruppo di bambini – di cui una ancora in marsupio –, è come sfogliare un libro d'avventura scritto a più mani. Se poi i bambini sono più di venti – dai 20 mesi in su –, tutto si trasforma in una piccola spedizione che profuma di avventura: allegra, rumorosa, indimenticabile.

Così è iniziato il nostro viaggio in valle Ellero: la nostra escursione con pernottamento al **Rifugio Mondovì**, un luogo magico incastonato tra le montagne del cuneese è iniziata al parcheggio di Porta di Pian Marchisio.

La Partenza: zaini, eccitazione e tanta voglia di stare insieme

Il sentiero verso il rifugio parte dove finisce la strada asfaltata e si lascia la macchina. Abbiamo proseguito attraversando il vasto anfiteatro di Piano Marchisio e dopo una breve salita **abbiamo visto comparire il Rifugio Mondovì**, la cui sagoma si staglia contro le pareti rocciose della Cima Havis De Giorgio.

I bambini, con un passo sorprendentemente deciso e le gambe pronte a conquistare i sentieri, sono partiti con l'entusiasmo alle stelle. I più grandi aiutavano i più piccoli e tra una pausa per raccogliere qualche fiore, fitte comunicazioni al walkie-talkie e tante domande sulle marmotte, siamo arrivati al rifugio dopo circa un'oretta di cammino.

Al Rifugio: accoglienza calorosa e montagne spettacolari

Il Rifugio Mondovì ci ha aperto le porte con il sorriso dello staff, la cucina semplice e un panorama che toglieva il fiato. Una volta liberate le spalle dagli zaini, **i bambini si sono scatenati sui prati**. Un paio di bambine hanno persino partecipato a una sessione di yoga inaspettata. Dopo un rapido round di docce, la serata tra tavolate rumorose, risate e alcuni sbadigli dei più stanchi è trascorsa veloce. Stava per arrivare il pezzo forte. Per molti dei piccoli era la **prima notte in rifugio**: c'era chi aveva paura del buio, chi invece non voleva smettere di giocare a calcio sotto le stelle e chi, invece, da dentro i sacchi a pelo continuava a chiacchierare e a rivelarsi segreti.

Il Ritorno: stanchi ma felici

La mattina, svegliati dal sole che entrava dalla vetrata, dopo una colazione abbondante, abbiamo raggiunto il lago Biecai, una meta davvero suggestiva. **Una passeggiata immersa in una straordinaria cornice alpina** con la meravigliosa fioritura di rododendri.

Sui prati ci siamo goduti il pranzo e dopo un momento di relax siamo ripartiti. Il rientro è stato tranquillo, con i bambini decisamente più silenziosi, ma non meno felici. Alcuni al momento di salutarsi hanno chiesto: **"Quando lo rifacciamo?"**.



CAI Family

La tradizionale foto di gruppo all'arrivo al rifugio Mondovì

Un'esperienza da ripetere

Chi è socio CAI sa che portare i bambini in montagna, anche così piccoli, è possibile. Certo, richiede attenzione, un po' più di organizzazione e spirito di adattamento. Ma **la ricompensa vale ogni sforzo**: vedere i loro occhi illuminarsi davanti all'immensità della natura, fare "squadra" per aiutarsi. E se c'è un posto dove tutto questo diventa più semplice, più bello, è proprio la Valle Ellero, con la sua bellezza selvaggia e il calore dei suoi rifugi.





Rigantoca 2025

43 km di sentieri percorsi tra ricordi e nuove emozioni

di Simone Morini

Non la facevo dal 2018. Sette anni devono per forza voler dire qualcosa, altrimenti mi verrebbe il sospetto che siano trascorsi invano.

Esco di casa per andare a prendere la navetta delle 4:20 da Piazza Montano. Scendo la strada fino alla fermata ascoltando il respiro umido e pesante della città. Quell'impasto di suoni normalmente soffocati dal rumore del giorno: il brusio della darsena, il ronzio degli impianti di refrigerazione dei supermercati chiusi.

Seminascosto nella penombra tra un lampione e l'altro, c'è anche il sospetto malcelato di non essere in grado di percorrere quei quasi **43 chilometri**. Ecco cos'è cambiato con il tempo.

Ho sempre dato per scontato che bastasse solo la volontà di buttare avanti un passo dopo l'altro per coprire una distanza. Oggi, per la prima volta, sento vacillare questa sicurezza; esattamente come in questo momento che non ho la certezza di arrivare alla fine di questo articolo. Poi però spesso basta un momento di distrazione per lasciare che le cose accadano. Così, quasi senza accorgermene, mi ritrovo a camminare con addosso un cartellino verde con la prima punzonatura.

43 chilometri possono essere molto lunghi, eppure sono tanti i passaggi che ricordo come se li avessi ripercorsi solo da pochi giorni. Il primo e più nitido è la visione dei cespugli di ginestre alla luce dell'alba nel tratto che porta verso il valico di Trensasco; ma anche il sentiero che passa dentro antiche case di pietra che ormai sono parte integrante del bosco.



Per non parlare delle unghie dei piedi messe alla prova dal discesone che porta ad Avosso. Proprio da quelle parti mi ricongiungo con un mio amico.

Non ci vediamo da un po' e ovviamente si finisce per parlare di tempo trascorso. In fin dei conti, quando si cammina, il movimento delle gambe spesso si accompagna a quello della mente. Spostarsi nello spazio e nel tempo diventa un'alchimia non troppo difficile.

Ci ricordiamo di quando, venticinque anni prima, non ancora ventenni, avevamo iniziato a fare escursioni per smettere di far finta di divertirci a fare lo struscio in centro. Eravamo mosche bianche guardate con ironia di nostri coetanei. Alcuni sentieri sembravano esistere solo sulla carta delle guide: dal vivo, capitava di doversi fare largo tra rovi e disuso. A quel tempo non si incontravano troppe persone sotto i quaranta a fare trekking (a parte gli scout). Ora ci sono molti più giovani, anche se, a volte, sembrano un po' troppo presi dal misurarsi a colpi di app.

Nel frattempo ci lasciamo alle spalle, a uno a uno, chilometri e punzonature accompagnati da bicchieri di brodo caldo e dal miraggio del pasto finale che si fa sempre più concreto.

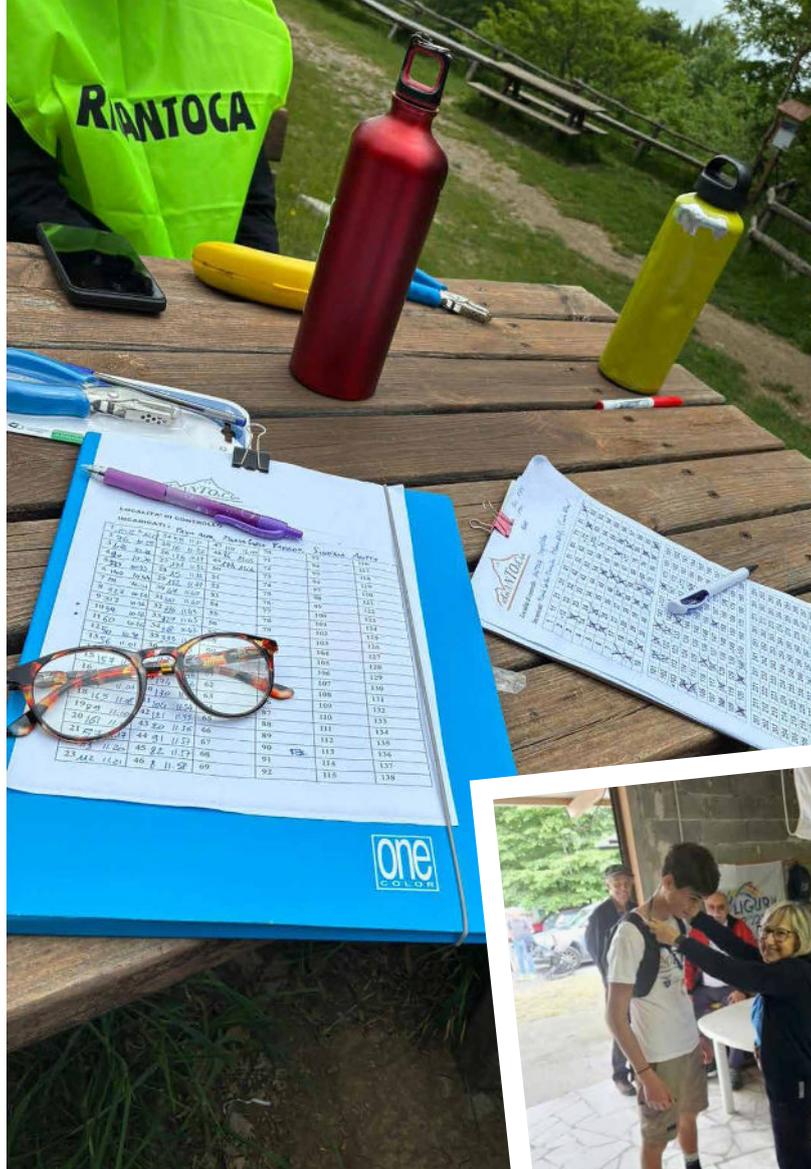
Come detto, **43 chilometri** possono essere molto lunghi, ma il sospetto di non riuscire a farli è ormai svanito, rimpiazzato da quella primordiale fiducia di poter sempre aggiungere un passo a quello precedente.



La Rigantoca

DOMENICA 8 GIUGNO SI È SVOLTA LA 21° EDIZIONE DELLA RIGANTOCA, LA MARCIA IN MONTAGNA NON COMPETITIVA CHE LA SEZIONE CAI DI SAMPIERDARENA ORGANIZZA TRADIZIONALMENTE, A PARTIRE DAL 2000, OGNI SECONDA DOMENICA DI GIUGNO.





Momenti indimenticabili hanno caratterizzato la 21^a edizione de La Rigantoca. Dalle prime ore della notte si raggiunge la zona di arrivo a mattinata inoltrata.

Dal Righi fino a Caprile



Appuntamento annuale che da Genova raggiunge le alture collinari dell'entroterra fino a Caprile attraversando il parco dell'Antola.

Prima *Spedizione* formativa di Scuola Futura

Un'esperienza educativa per un gruppo di giovani studenti sul Monte Rosa

di Federico Grasso

Amici, siamo tornati da un'avventura straordinaria: una spedizione alpinistica fino alla CAPANNA MARGHERITA, il rifugio più alto d'Europa!

“È stato un viaggio incredibile, e il nostro desiderio più grande è condividere con voi l'eco delle emozioni provate, sperando che risuonino anche in voi, qualunque sia il vostro percorso.

*Immaginatevi tra sentieri rocciosi e nevosi, dove il vento fischia e l'aria è più sottile. C'è stata un po' di paura, quella sensazione che precede ogni grande sfida, ma che si è trasformata in coraggio. **Ogni passo ci ha riempito di stupore di fronte alla maestosità delle montagne.** Uno spettacolo che toglie il fiato, con colori indecifrabili.*

*Poi è arrivata la felicità, pura e incontenibile, quella che si prova raggiungendo un traguardo o condividendo momenti di profonda bellezza. **È la stessa gioia che proviamo superando ostacoli quotidiani o sentendoci parte di qualcosa di grande.***

Ogni risata, ogni sguardo d'intesa al rifugio, era intriso di questa sensazione universale.

Infine, la soddisfazione: quella profonda sensazione di avercela fatta, di aver messo alla prova noi stessi.

È la stessa soddisfazione che si prova dopo aver raggiunto un obiettivo che sembrava irraggiungibile.

Non tutti possiamo scalare una montagna, ma tutti possiamo sognare, esplorare e superare i nostri limiti, ognuno a modo suo. Queste emozioni - la paura che diventa coraggio, lo stupore per la bellezza, la felicità della condivisione e la soddisfazione del raggiungimento - sono universali.

Speriamo che, attraverso le nostre parole, possiate sentirvi anche voi parte di questa avventura, pronti a scoprire le vostre “vette” personali!”.



Sono queste le parole che due partecipanti alla **“prima spedizione formativa di Scuola Futura”** (un'esperienza educativa del Ministero dell'Istruzione e del Merito unica nel suo genere, che ha portato studenti digiuni di montagna a conquistare il Monte Rosa) hanno voluto idealmente condividere con chiunque, anche con chi mai potrà raggiungere un simile traguardo.

Dal 17 al 21 giugno una quindicina di ragazzi di terza e quarta superiore provenienti da Liguria, Marche e



Capanna Margherita, Piemonte

Friuli Venezia Giulia, accompagnati da professori, responsabili e – per l’ascesa finale – 5 guide alpine, si sono ritrovati a Genova e trasferiti al Rifugio Città di Mantova. Il debutto con i ramponi per tutti i partecipanti, il **superamento di quota 4000** da parte di 23 elementi della missione e la conquista della Capanna Margherita da parte di quasi tutti i neo alpinisti, prima della chiusura al Museo Nazionale della Montagna di Torino, resteranno nei cuori e nella testa di giovani e meno giovani presenti alla missione.

Fra i meno giovani, i nostri soci GAMS del CAI di Sampierdarena, **Giovanni Caviglia** e **Federico Grasso**, che hanno contribuito all’eccellente risultato finale portando la loro piccola conoscenza personale relativa all’alta montagna, all’ambiente che si può incontrare lassù e agli aspetti di cui tenere conto.

Un ringraziamento particolare al capo spedizione Giovanni Dodero del Liceo King di Genova e al responsabile formativo Lorenzo Micheli.

Vieni con Noi:

Alla scoperta della Montagna

Chi è socio CAI lo sa bene: l'escursionismo non è solo camminare, è un modo di vivere la montagna, di scoprirla passo dopo passo, con rispetto, curiosità e meraviglia.

Dietro ogni uscita c'è il lavoro appassionato di una Commissione Escursionismo dedicata, che organizza con cura le gite settimanali e, durante l'inverno, le attività sulla neve con le ciaspole.

La missione della Commissione non è solo quella di guidare in sicurezza, ma soprattutto di accompagnare le persone alla scoperta della natura e dell'anima della montagna — per far vivere esperienze autentiche, accessibili a tutti, tra silenzi maestosi, panorami che tolgono il fiato e sentieri che raccontano storie.

Fondamentale è anche la collaborazione con il gruppo sezionale TAM (Tutela Ambiente Montano), che non solo difende il fragile equilibrio degli ecosistemi montani, ma si impegna a farli conoscere e amare — anche attraverso attività rivolte ai ragazzi delle scuole, per seminare nelle nuove generazioni il rispetto e la passione per l'ambiente che ci circonda.

Rosalba Carpaneto
ORTAM gruppo TAM Sezionale



Camminare la Montagna, Vivere la Natura

Pillole di *sostenibilità*

Consigli per il riciclo consapevole



UK 100% polyester
USA (83% recycled)
AU
NZ

FR 100% polyester
(83% recyclé)

ES 100% poliéster
(83% reciclado)

NL 100% polyester
(83% gerecycled)

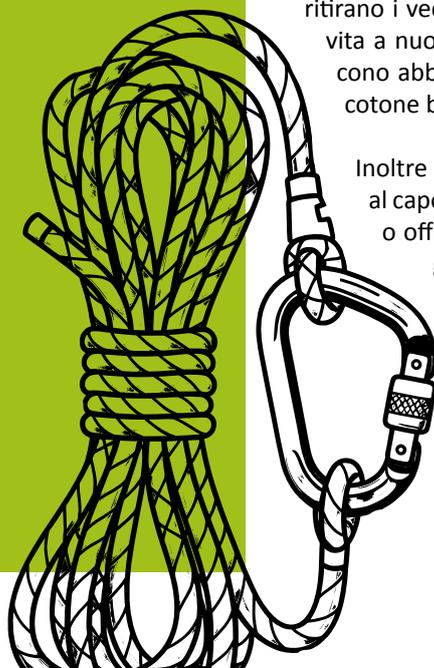


Pillola N. 1 - CLOSE THE LOOP:

Alcune aziende ritirano le corde da arrampicata che vengono riciclate chimicamente e rifilate in un filato che l'azienda può riutilizzare per la produzione dei propri prodotti.

La **MAMMUT** (che ritira gratuitamente le corde anche tramite invio gratuito) ha riciclato le corde creando T-shirt 100% riciclate con un risparmio del 63% di CO2e di gas serra in generale.

L'azienda **PARVAT** di Arco dalle corde ritirate ha creato fascette paraorecchie, cinture, sacche per la magnesite, collari per cani ecc.



L'IMPRONTA DEI VESTITI

Dopo l'incontro del 20 maggio su "L'impronta dei vestiti" molti di noi si saranno posti delle domande circa la sostenibilità ambientale dell'abbigliamento che utilizziamo per le nostre attività di escursionismo, alpinismo o cicloescursionismo. Siamo così andati a controllare le magliette termiche a mezza manica della nostra sezione, che certamente molti di noi indossano e abbiamo scoperto che sono ahimè prodotte con 100% poliestere di cui però l'83% è riciclato. Nel complesso quindi non possiamo lamentarci della nostra scelta.

Ricordiamo quando tra qualche anno **le magliette verranno dismesse di metterle nel cassonetto arancione** per la raccolta degli abiti usati: non essendo un tessuto misto potrà essere completamente riciclato.

Se invece intendessimo fare delle scelte più sostenibili dal punto di vista ambientale abbiamo scoperto che vi sono molte aziende che ritirano i vecchi materiali quali corde, imbraghi, scarponi per dare vita a nuovi capi di abbigliamento o accessori. Altre che producono abbigliamento specie per bambini in cotone riciclato o in cotone bio a prezzi del tutto accessibili.

Inoltre alcune aziende forniscono il kit di riparazione insieme al capo acquistato (specie pantaloni e giacca a vento/piumini) o offrono la possibilità di riparare il capo portandolo in negozi convenzionati.

Da questo numero iniziamo a dare alcune indicazioni verso aziende virtuose che si stanno impegnando sulla sostenibilità ambientale dei propri prodotti. Nei prossimi numeri ne daremo altre. Se avete segnalazioni e suggerimenti da fare in merito a questo argomento scrivete in redazione alla rubrica "Impronta dei vestiti".

Giovanna Danovaro



Corso Escursionismo base

di Franco Magnozzi

Notizie dalla Scuola Sezionale di Escursionismo "Pino Lorusso"



La sera del 4 giugno, con la consegna degli attestati di partecipazione ed un momento di convivialità in pizzeria, si è concluso il corso di escursionismo base (E1).

Un ringraziamento a tutti i componenti dell'organico della SSE Pino Lorusso che si sono impegnati a preparare le lezioni serali e le uscite in ambiente.

Un ringraziamento agli allievi che si sono impegnati a seguire le attività proposte, con l'augurio che quanto hanno ascoltato e applicato possa contribuire alla preparazione necessaria per svolgere escursioni in montagna in modo consapevole, per apprezzare la bellezza di tale ambiente, saper riconoscere i pericoli e minimizzare gli eventuali rischi.

Durante il corso sono state svolte 12 ore di lezione su vari argomenti di interesse escursionistico, 3 uscite di una giornata e 1 uscita di 2 giorni con pernottamento in rifugio.

Progetti 2026

1

CORSO "Avvicinamento alla prevenzione e all'autosoccorso in ambiente innevato"

4 ore di lezione,
1 giornata in ambiente;
periodo gennaio/febbraio 2026

2

CORSO di Escursionismo avanzato (E2)

2+10 ore di lezione,
6 giornate in ambiente;
periodo da febbraio a maggio 2026

3

CORSO "Introduzione alle ferrate", propedeuticità richiesta: E2

4 ore di lezione;
4 giornate in ambiente in ambiente;
periodo fine maggio/giugno o sett/ott

4

CORSO "Trekking in autosufficienza"

2+6 ore di lezione;
4 giornate in ambiente;
periodo estate 2026

A coloro che fossero interessati a partecipare ad uno o più di tali corsi chiediamo di manifestare al massimo entro il **20 settembre** il loro interesse scrivendo una mail a **SSECAISPD@GMAIL.COM** e indicando il/i corso/i a cui pensano di poter partecipare, Nome, Cognome, Sezione CAI di appartenenza (se già soci CAI).

Tali manifestazioni di interesse non sono vincolanti ma i vostri riscontri ci aiuteranno ad effettuare al meglio la programmazione delle attività.

Scrivici e prenotati!

Le nostre gite

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

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

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



ESCURSIONISMO

settembre

SAB
06

settembre

LAGHI LAUSFER

Itinerario escursionistico (E): Sant'Anna di Vinadio (2010 m) - Passo di Tesina (2393 m) - Col di Saboulè (2460 m) - Laghi Lausfer: Lago Superiore (2367 m) / Lago Inferiore (2375 m).

Dislivello salita/discesa: 700 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Ore di percorso: 4

Direttori di gita: Mariella Parodi - Cetti Giorgio

Note: Come scrive A. Parodi in uno dei suoi tanti libri di montagna *"l'escursione ai Laghi di Lausfer, posti su una serie di ripiani a sud-est della Cima del Corborant, non presenta difficoltà di rilievo ed offre la possibilità di osservare da vicino tracce evidenti degli antichi ghiacciai: le conche di escavazione glaciale sono ora occupate da laghi e pozze"*. Nella zona e lungo il percorso si trovano numerosi ruderi di opere militari (caserme, ricoveri, casematte etc.) che facevano parte del cosiddetto "Vallo Alpino", un complesso sistema di linee difensive che avrebbe dovuto garantire la sicurezza delle frontiere alpine: opera mai completata.

SAB
13

SAB
20

settembre

ETNA

Vulcaniche emozioni siciliane

"...tutto è incantato, e stentiamo a credere di essere ancora sulla terra...".

DOM
14

settembre

GRONDONA - LEMMI - GRONDONA

Itinerario escursionistico (E): Grondona parcheggio (303 m) - Bivio per Sasso/Lemmi - Essicatoio di "Abegu Porta" - Guado Rio Dorzegna - Borgata Ca' di Lemmi (488 m) - Abitato di Lemmi (666 m) - Bivio Costa dei Gatti (750 m) - Borgo Sezzella - Parcheggio Grondona (303 m).

Dislivello salita/discesa: 500 m

Lunghezza del percorso: 14 km

Ore di percorso: 5,30

Direttori di gita: Oddenino Massimiliano - Raimondo Tiberi

Note: Percorso panoramico della Valle Spinti: piccola valle percorsa dal torrente Spinti, tributario dello Scrivia. E' una valle divisa tra Piemonte e Liguria (province di Genova e Alessandria).

Grondona vantava un castello, distrutto nel 1934 da una frana; resta ora solo un mastio.

Di interesse la chiesa dell'Assunta, in stile romanico del XII secolo, rimaneggiata nel corso degli anni.



SAB
20

settembre

CAMMINO URBANO: Di borgo in borgo da Rivarolo a Bolzaneto.

Per "ri-conoscere" parte della Val Polcevera dall'alto. Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.

DOM
21

settembre

ANELLO DI FINALBORGO: PER IL SENTIERO GEOLOGICO E LE ROCCHIE DELL'ORERA

Itinerario escursionistico (E): Finale Ligure – Finalborgo – Strada Napoleonica – Sentiero Geologico – Monte Caprazoppa (291 m) – Verezzi – Torre di Bastia – Rocche dell'Orera (200 m) – Finalborgo – Finale Ligure.

Dislivello: 500 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Tempo di percorrenza: 4

Direttore di escursione: Claudio Vanzo, Francesca Fabbri

Note: Mezzo di trasporto: treno

Nel Finalese si snoda una rete di sentieri che potrebbero essere tutti definiti percorsi geologici, per l'interessante natura delle *rocce carbonatiche* (dolomie e calcari di diversa origine) e per i *fenomeni carsici* che hanno modellato il paesaggio.

Il "sentiero geologico", in senso stretto, si snoda dalle pendici meridionali del M. Caprazoppa fino alla Torre di Bastia a Gorra. Di notevole interesse è anche la vegetazione, costituita dalla macchia mediterranea e da lembi di forteto di leccio.

Potremo osservare, in piena fioritura, la *Campanula isophylla*, endemia simbolo del Finalese.

In collaborazione con Comitato Scientifico Sezionale.

DOM
28

settembre

ANELLO DELLA BISALTA

Itinerario escursionistico (EE): Località Le Meschie (1090 m) – Stalle Artundu' Soprane (1380 m) - Sella Artundu' (1597 m) - Ruderer della chiesetta Alpini (1850 m) - Anticima Bisalta (2190 m) - Cima Bisalta (2231) - Gias Pravine' (1634 m) - Gias Morteis (1450 m) – Le Meschie (1090 m).

Dislivello salita/discesa: 1130 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 7

Direttore di gita: Marco Pierini

Note: L'itinerario in salita parte dalle Meschie ed è impegnativo: mentre la discesa (anello) è più semplice ed

avverrà sulla cresta nord-est pervenendo prima al Gias Morteis e quindi alle Meschie.

La classificazione EE (oltre al dislivello) è riferita in particolare al tratto terminale della salita che per raggiungere la vetta supera un ripido pendio di massi accatastati.

La *Bisalta* è la montagna dalle due cime gemelle, separate da una marcata insellatura, opera del diavolo (secondo una leggenda) che tentò di abbattere la montagna per conquistare l'anima di un montanaro che gliela aveva venduta in un momento di difficoltà.

La cima principale è quella più a Sud (2231 m): la cima Nord è più bassa di una quarantina di metri.

Su entrambe le sommità sorge una croce metallica.

Il toponimo deriva dalla apparenza bifida (*bis alta: alta due volte*) del monte visto dalla città di Cuneo. Con il termine *Bisalta* (chiamata anche *Besimauda*) viene identificato a volte anche tutto il gruppo montuoso e la cresta che comprende il Bric Costa Rossa (2403 m).

ottobre

SAB
04

ottobre

SENTIERO DEGLI ALPINI (ANELLO DA COLLA MELOSA)

Itinerario escursionistico (EE): Rifugio Allavena di Colla Melosa (1540 m) – Gola dell'Incisa (1685 m) - Sella D'Agnaira (1869 m) - Passo della Valletta (1909 m) - Rifugio Allavena di Colla Melosa (1540 m).

Dislivello salita/discesa: 700 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Ore di percorso: 5

Direttore di gita: Giorgio Cetti – Mauro Bellucci

Note: Come scrive Andrea Parodi nel suo libro sull'Alta Via dei Monti Liguri "l'ardito Sentiero degli Alpini, in parte scavato nella viva roccia, passa tra balze scoscese, dirupi e burroni, in ambiente selvaggio spettacolare".

Costruito tra le due guerre mondiali è sufficientemente ampio in quanto doveva permettere il passaggio dei muli carichi di merci e di vettovaglie.

Il "Sentiero degli Alpini", pur non presentando difficoltà alpinistiche, richiede attenzione nei tratti più esposti: ed è questa la ragione della classificazione EE.

DOM
05

ottobre

CAMMINATA D'AUTUNNO

Anello delle Torri

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.

DOM
12 ottobre

ANELLO LAGO DEL MUCRONE DA OROPA

Itinerario escursionistico (E): Santuario di Oropa (1160 m) – Cappelletta votiva nei pressi attacco ferrata Nito Staich - Rifugio Rosazza (1830 m) – Fonte della Bersagliera - Lago del Mucrone (1894 m) – Lago delle Bose (1534 m) - Santuario di Oropa (1160 m).

Dislivello: 800 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Tempo di percorrenza, escluse le soste: 5

Direttori di escursione: Claudio Vanzo - Cristina Lanata

L'escursione al Lago del Mucrone non presenta difficoltà tecniche ed è adatta a tutti con un minimo di allenamento. Il motivo principale, oltre il punto di partenza e di arrivo, è, sicuramente, il panorama.

Il primo tratto del percorso si snoda in una bella faggeta, superata la quale, si arriva ad una cappelletta votiva che ci ricorda che da qui passava la processione di Fontanamura (Fontainemore) e in questo luogo i pellegrini erano soliti riposare prima della discesa al Santuario.

Il Lago Mucrone, come il Lago delle Bose, fa parte della *riserva naturale speciale del Sacro Monte di Oropa*, patrimonio dell'Umanità UNESCO.

SAB
18 ottobre

CAMMINO URBANO: Da Sestri a Pegli attraverso la antica viabilità.

Tra ville nobiliari, luoghi di culto e gli alti muri dei giardini fioriti

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.

SAB
18 ottobre

ROCCA DELL'ADELASIA

Itinerario escursionistico (E): Seguiremo in parte il Sentiero Airone nel Parco dell'Adelasia: con punto di partenza da Montenotte Superiore all'ingresso della Riserva Naturale.

E' l'itinerario di media percorrenza all'interno della Riserva dell'Adelasia: sentiero chiamato "airone" (A) perché venne collaudato e pubblicato dall'omonima rivista.

Dislivello salita/discesa: 300 m

Lunghezza del percorso: 9 km

Ore di percorso: 3

Direttore di gita: Paolo Viglietti

Note/Descrizione: Escursione micologica nel Parco dell'Adelasia.

Camminata nella faggeta del Parco con salita alla Rocca dell'Adelasia (698 m) che nelle giornate terse permette di vedere il Cervino.

Seguendo in parte il "sentiero Airone" potremmo anche fare visita ad un grande faggio iscritto nell'albo degli alberi monumentali italiani.

Possibilità di sosta a Cascina Miera.

DOM
19 ottobre

SCALINATE DI LA SPEZIA

Itinerario escursionistico (E): Stazione centrale di La Spezia – Chiesa nostra Signora Salute (visita) – Zona Rebocco – Torraca Superiore - Foce – Chiesa di Santo Stefano (e sosta pranzo) – Località Sarbia – Mura fortificate – Cattedrale di Cristo Re (visita) – Scalinata per Castello San Giorgio – Stazione FS Spezia.

Dislivello salita/discesa: 345 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 4

Direttore di gita: Raimondo Tiberi – Giorgio Cetti

Note: Le scalinate di Spezia sono un patrimonio di grande bellezza e maestosità che spesso si sottovaluta o che non si conosce a sufficienza.

Nel vecchio centro storico le scalinate rappresentano un connubio tra storia ed architetture, degno di notorietà.

Tra le scalinate più famose la *Quintino Sella*, situata nelle vicinanze di Castel San Giorgio, la scalinata *Fillia* dedicata al pittore futurista Luigi Colombo che tanto si era adoperato per la città.

VEN DOM
24 26 ottobre

MONTEFELTRO, TRA BORGHI MEDIEVALI E VALLI DIPINTE DAI MAESTRI DEL RINASCIMENTO

Note: una "tre giorni" in uno dei luoghi più belli della Romagna, il Montefeltro.

Il periodo autunnale rende, coi suoi colori, ancor più incantevole il paesaggio, costellato di borghi medievali e rinascimentali.

Mezzo di trasporto: auto proprie

Direttore di escursione: Claudio Vanzo

Il programma più dettagliato (ivi comprese iscrizioni e caparra) sarà portato a conoscenza in tempo opportuno.

SAB
25

ottobre

NUCETTO - SENTIERO DELLE MINIERE

Itinerario escursionistico (E): PStazione FF.SS di Nucetto - Cappella Madonna della neve di Costalunga – Cappella di Santa Lucia – Frazione Villa – Castello di Nucetto – Stazione ferroviaria di Nucetto.

Dislivello salita/discesa: 465 m

Lunghezza del percorso: 14 km

Ore di percorso: 5

Direttori di gita: Oddenino Massimiliano - Raimondo Tiberi

Note: I punti di interesse di questo percorso sono l'area dell'ex-miniera di carbone, la galleria dell'antica miniera di ferro, i vari castagneti secolari, il punto panoramico dei "Rucas" in prossimità della Cappella di Santa Lucia, il castello di Nucetto ed i due musei presso la ex-stazione FFSS.

novembre

SAB
01

novembre

RUTA - MADONNA DEL CARAVAGGIO – RAPALLO

Itinerario escursionistico (E): Ruta di Camogli Chiesa Millenaria (269 m) - Pian di Cren – Monte Ampola (573 m) – Piane di Caravaggio – Santuario Caravaggio (Monte Orseno 615 m) - Croce di Spotà (400 m) - Ruderì cenobio di San Tommaso - Santa Maria del Campo - Rapallo.

Dislivello salita/discesa: 600 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 5

Direttore di gita: Cesare Gori Savellini – Giorgio Cetti.

Note: Costruito per la prima volta nel 1770 il Santuario della Madonna di Caravaggio è una delle mete più amate dagli escursionisti locali. La sua posizione in cima al Monte Orseno, permette di godere di una vista eccezionale sui golfi Tigullio e Paradiso.

La cima vera e propria rimane dietro alla chiesa, che si affaccia su un bel piazzale erboso.

DOM
02

novembre

MONTE SAGRO (1753 m)

Itinerario escursionistico (E/EE): Campocecina e Rifugio Carrara (1320 m) - Prati di Campocecina - Foce di Pianza (1270 m) – Foce della Faggiola (1445 m) – Capannelli del Sagro (1357 m) - Vetta (1753 m)

Dislivello salita/discesa: 800 m

Lunghezza del percorso: 17 km

Ore di percorso: 7

Direttore di gita: Marco Pierini – Elisabetta Arnaldo

Note: Il monte Sagro è una delle vette più panoramiche delle Alpi Apuane ed è molto frequentata.

E' detto il monte dei Carrarini nonostante sia situato in parte nel territorio del comune di Fivizzano ed in parte in quello di Massa.

Il nome *Monte Sagro* è probabilmente legato al culto delle vette tipico di antiche popolazioni di pastori-agricoltori del neolitico: il tutto dovuto forse al fatto che le montagne prossime al mare (come è il caso del Sagro) o alla pianura Padana favoriscono nelle estati secche la formazione di nubi e temporali ristoratori e benefici.

Dall'osservazione del fenomeno, oggi spiegabile scientificamente, alla credenza che sulla vetta abitasse un Dio pietoso, elargitore di piogge benefiche, il passo era breve.

La classificazione EE è riferita all'ultimo tratto.

Per il ritorno è possibile compiere un piccolo anello, raggiungendo Foce Fanelletto e successivamente Foce Pianza con possibilità di salire al panoramissimo Monte Borla (1469m). In questo caso (ascensione al monte Borla) il dislivello diventa di 900 m.

SAB
08

DOM
09

novembre

SUL CRINALE CHE CONTORNA LA CONCA DI LAGDEI (ANELLO)

Pernottamento rifugio Lagdei (Appennino parmense)

Itinerario escursionistico (E): Partenza rifugio Lagdei (1257 m) – Lago Santo (1507 m) - Sella Marmagna – Monte Aquilotto – Monte Marmagna (1851 m) – Cima Monte Braiola (1830 m) – Monte Orsaro (1830 m) – Monte Fosco (1682 m) – Bocchetta Monte Tavola – Rifugio Lagdei (1257 m).

Dislivello salita/discesa: 900 m

Lunghezza del percorso: 12 Km

Ore di percorso: 6

Coordinatori Logistici: Raimondo Tiberi – Cetti Giorgio

Descrizione/Note: Il rifugio Lagdei (posto in una grande radura della foresta secolare alle sorgenti del fiume Parma) è noto anche come "porta" del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco Emiliano.

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

Ci aspettano la vecchia foresta di abeti e faggi, i crinali mozzafiato, il Lago Santo, i Lagoni ed il Lago Scuro, le

vette del Marmagna, dell'Orsaro, del Braiola, i tranquilli pascoli pianeggianti del Monte Tavola, i mirtilleti e le praterie d'altitudine.

SAB
15

novembre

CAMMINO URBANO: DALLA STAZIONE BRIGNOLE A STAGLIENO

Prospettive inusuali sulla Bassa Val Bisagno

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni



DOM
16

novembre

ACQUEDOTTO: CAVASSOLO - STAGLIENO - VIA BURLANDO

Direttori di Gita: Sicco e Ulivieri

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni

SAB
22

novembre

SCOFFERA - MONTE LAVAGNOLA - TORRIGLIA

Itinerario escursionistico (E): Scoffera (674 m) – Monte Lavagnola (1118 m) - Torriglia (800 m).

Dislivello salita/discesa: 700 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Ore di percorso: 5

Direttore di gita: Giorgio Cetti - Claudio Zanchini

Note: La vetta del Lavagnola si affaccia sulla Fontanabuona. Dalla vetta si arriva attraverso ad un ondulato percorso a Torriglia, luogo di villeggiatura, che si sviluppa in un'ampia conca esposta a sud, ai piedi del piramidale Monte Prelà (1406 m), dalle cui pendici nascono i fiumi Scrivia e Trebbia, affluenti del Po.

DOM
23

novembre

LE FORMAGGETTE DEL FINALESE

Itinerario escursionistico (E): Finalborgo – Vallata di Perti (150/200 m) – Chiesa dei cinque Campanili – Castrum Perticae (283 m) – Sant'Antonino (283 m) – Grotta dell'Edera (270 m) - Arma Pollera (300 m) - Grotta dei Castelletti (285 m) - Grottino del Bric della croce (319 m) - Le Formaggette (250/280 m) - Villaggio delle anime (397 m).

Dislivello salita/discesa: 550 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Ore di percorso: 5

Direttore di gita: Claudio Vanzo – Cristina Lanata – Lara Cellino

Note: Un giro esplorativo a caccia dei segreti del Finalese tra antiche vie romane, borghi medievali, chiese, castelli, boschi, vie di arrampicata su meravigliose falesie, arme/grotte, insediamenti risalenti all'età del ferro.

Fra la vegetazione intricata dell'altopiano attorno alla Rocca di Perti alla scoperta di numerose curiosità naturali ed antropologiche, tra cui la *caratteristica formazione rocciosa* chiamata "Le formaggette" un torrioncino alto circa 5 metri costituito da 4 grossi massi appiattiti ed impilati uno sull'altro, presumibilmente dovuto alla azione erosiva dei fenomeni meteorici.

Per estensione viene chiamata "le formaggette" anche l'ampia terrazza panoramica tra Finale e Spotorno, caratterizzata da una fitta rete di sentieri che consentono la visita delle varie grotte.

SAB
29

novembre

CASTELLANIA COPPI

Itinerario escursionistico (E): Castellania (420 m) – Sant'Alosio - Torri di Sant'Alosio (500 m) – Frazione di San Vito – Monte Campo Grande – Monte San Vito (684 m) – Paese di San Vito Sant'Aloiso – Castellania Coppi (420 m).

Dislivello salita/discesa: 438 m

Lunghezza del percorso: 12,5 km

Ore di percorso: 5

Direttore di gita: Raimondo Tiberi

Note: Bella escursione tra le verdi colline Alessandrine, con partenza e ritorno al paese natale del "Campionissimo" Fausto Coppi.

Castellania è situato sulla destra orografica del fiume Scriva: è ritornato ad essere comune autonomo nel 1947 dopo essere stato unificato al vicino comune di Carezzano.

DOM
30 novembre

PRANZO SOCIALE

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.

dicembre

SAB
6 dicembre

MONTEROSSO - VERNAZZA – CORNIGLIA

Itinerario escursionistico (E): Centro storico Monterosso – Costa Messorano - Vernazza – Prevo (208 m) - Spiaggia di Guvano - Corniglia (105 m).

Dislivello salita/discesa: 800 m

Lunghezza del percorso: 8 km

Ore di percorso: 4

Direttore di gita: Mariella Parodi e Cristina Lanata

Note: *Il dislivello è dovuto ai numerosi saliscendi del tragitto*

Monterosso è il borgo più grande e ricco delle Cinque Terre, l'unico a possedere una piccola area pianeggiante, la Fegina, nella quale si è potuta sviluppare la agricoltura (coltivazione limoni), e dal primo novecento anche il turismo.

L'area della Fegina, con la stazione ferroviaria, è ricca di alberghi ed eleganti Ville Liberty tra le quali la "casa delle due palme" dove la famiglia del poeta Eugenio Montale trascorreva le villeggiature.

Monterosso è celebre per la pesca e la salagione delle acciughe.

Vernazza è uno dei borghi più affascinanti della costa: il porticciolo è ben riparato in una insenatura naturale ed era per questo in grado, rispetto agli altri borghi, di ospitare navi della Repubblica di Genova. Porto difeso da un efficiente sistema di fortificazioni. In alto si erge il castrum con la famosa circolare Torre Doria che ben si ammira arrivando dal Corniglia.

Corniglia: in posizione centrale rispetto alle altre zone. Si differenzia dagli altri paesi delle Cinque Terre perché è l'unico borgo che non si affaccia direttamente sul mare, ma si trova su un promontorio alto circa 90 metri, circondato da vigneti posti su caratteristici terrazzamenti "a fasce".

LUN
08 dicembre

MONTE BECCO – MONTE BADO – MONTE CROCE DEI FO'

Itinerario escursionistico (E): Case Becco (727 m) – Monte Becco (894 m) – Monte Bado (911 m) – Monte Croce dei Fò (973).

Dislivello salita/discesa: 640 m

Lunghezza del percorso: 8 km

Ore di percorso: 4

Direttore di gita: Giorgio Cetti – Mauro Bellucci

Note: Il monte Croce di Fo' si innalza, con un gran calottone erboso, tra la Val Bisagno e la Val Fontanabuona: culmina con due piccoli dossi sul più alto dei quali è posta una croce metallica.

Verso la Val Fontanabuona si affaccia con un versante decisamente severo, formato da verticali dirupi e ripide scarpate coperte da intricata boscaglia.

Il toponimo "Fo" di origine dialettale significa faggio: anche se la montagna non è caratterizzata da grande presenza di questi alberi.



DOM
14 dicembre

ESCURSIONE DI CHIUSURA – REPIA (VAL GRAVEGLIA)

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.

MAR
16 dicembre
AUGURI IN SEDE

SAB DOM
27 28 dicembre

PRESEPE MECCANIZZATO DI CAMPOLIGURE: DA ARENZANO

Direttori di Gita: Mauro Sicco – Linda Ulivieri

Il programma dettagliato sarà fornito in tempi opportuni



SAB
18 ottobre

ANELLO FORESTA DELLA DEIVA (SENTIERO NATURA)

Itinerario: (T/E) Casa del Custode – Castello Bellavista – Loc. Giumenta -Passo Salmaceto – Casa del Custode

Dislivello salita/discesa: 300 m

Lunghezza del percorso: 13 km

Ore di percorso: 4

Direttore di gita: Stefano Barattini

L'Anello della Foresta della Deiva è un percorso escursionistico ad anello che si trova nel Parco Naturale Regionale del Beigua, nei pressi di Sassello. Il sentiero si snoda attraverso la foresta demaniale, offrendo informazioni naturalistiche e paesaggi variabili. Oltre alla varietà del bosco (abeti, latifoglie, ecc.), il percorso offre scorci panoramici, come il Castello Bellavista e il Passo Salmaceto, con vista sul Monte Beigua.

SAB **DOM**
15 **16** novembre

WEEKEND MONTE TORAGGIO E MONTE GERBONTE CON PERNOTTO RIFUGIO ALLAVENA

Il programma più dettagliato verrà comunicato a seguire

Direttore di gita: Elia Rodi

SAB
13 dicembre

ARENZANO – VARAZZE (PISTA CICLOPEDONALE)

Partenza: Stazione di Arenzano

Itinerario: (T/E) Arenzano (stazione) – Cogoleto – Varazze – Cogoleto – Arenzano

Lunghezza del percorso: 24 km

Dislivello salita/discesa: 172 mt

Ore di percorso: 6 (escluse soste)

Direttore di gita: Matteo Spanu

Tranquilla passeggiata sul vecchio tracciato della ferrovia costiera. I tratti in galleria si alternano a meravigliosi scorci sul mare, con un continuo alternarsi di piccole spiagge di ciottoli e scogliere a picco sul mare.

DOM
21 settembre

DA PRATO SOPRA LA CROCE A MALGA ZANONI

Dislivello salita/discesa: 100 m

Lunghezza del percorso: 6 Km

Ore di percorso: 2

Direttore di gita: Elisa Marini

In un ambiente vario con pascoli aperti, panorami estesi, faggete fresche e vista mare dall'alto si potrà incontrare animali al pascolo e i cavalli selvaggi della Valle d'Aveto. La gita si concluderà con attività e merenda in Malga.

DOM
12 ottobre

Castagnata presso l'area attrezzata del rifugio Lorefice nel comune di Sant'Olcese

Il programma dettagliato della giornata sarà comunicato successivamente

DOM
16 novembre

Da Riva Trigoso a Colle del Lago

Dislivello salita/discesa: 290 m

Lunghezza del percorso: 6 Km

Ore di percorso: 3

Direttore di gita: Stefano Murmura

Il Sentiero si mantiene panoramico, circondato da macchia mediterranea con scorci verso mare e l'entroterra e al Colle Lago è presente una zona sosta/pic-nic in cresta. Inoltre di raggiungerà la torre a Punta Baffe che permetterà di vedere panorami sulla costa da Punta Manara a Sestri Levante.

DOM
14 dicembre

SAN BERNARDO – SANTA CROCE – PIEVE LIGURE

Dislivello salita/discesa: 300 m

Lunghezza del percorso: 6 Km

Ore di percorso: 3

Direttore di gita: Arianna Tegami

Escursione con vista mare mozzafiato su Golfo di Genova, Portofino e Appennino. Percorso breve ma pieno di fascino: tra borghi, uliveti e sentieri panoramici con sosta ben attrezzata in vetta.



CAI SENIORES

SAB
27

settembre

FONTANELLATO: LABIRINTO DELLA MASONE E ROCCA DI SAN VITALE

Direttore di gita: Mario Dotti e Mauro Sicco

Il labirinto della Masone è il più grande esistente al Mondo. Fontanellato (antica corte di pianura dai tipici portici) ha al centro del borgo la pregevole Rocca di San Vitale circondata dall'acqua.

Viaggio in pullman.

Iscrizioni (con caparra) entro il 7 Settembre.

Il Programma dettagliato sarà fornito in tempi opportuni.

SAB
11

ottobre

SENTIERI DELLA MALVASIA

Direttore di gita: Diego Leofante

Il programma dettagliato sarà fornito in tempi opportuni.

GIO
13

novembre

BALZI ROSSI – MENTONE

Direttore di gita: Luigina Renzi

Il programma dettagliato sarà fornito in tempi opportuni.

GIO
18

dicembre

PRESEPE DI PENTEMA

Direttore di gita: Giuliano Geloso – Rosalba Carpaneto

Il programma dettagliato sarà fornito in tempi opportuni.



CAI ALPINISMO
GIOVANILE

DOM
21

settembre

MALGA ZANONI - PRATO MOLLO - MALGA ZANONI

GIO
16

ottobre

ORERO - CIAÈ S. OLCESE - RIF. LOREFICE (Castagnata con gruppo family)

SAB
15

novembre

FRAMURA - MONEGLIA (pernotto)

DOM
16

novembre

MONEGLIA - PUNTA BAFFE - RIVA TRIGOSO

DOM
14

dicembre

SAN BERNARDO - M.TE CASTELLETTI - TERIASCA - S. CROCE - SAN BERNARDO

“slow & soft”

Unisciti a noi per scoprire la bellezza della montagna e mantenere uno stile di vita attivo e sano! Il nostro gruppo è composto da persone over 60 che condividono la passione per la natura e l'avventura.



GRUPPO
**ESCURSIONISMO
SENIORES**



set | dic

SAB 13 DOM 14

settembre

ALPINISMO | VIA DI CRESTA

CRÊTE DES AMIS, Valpelline (AO)

Coord. logistici Luca Dallari, Alessio Fornasiero

Descrizione arrampicata su via di cresta

Note richiede esperienza alpinistica e di progressione in conserva

DOM 05

ottobre

ALPINISMO | VIA DI CRESTA

CRESTA DI NATTAPIANA, Pizzo d'Uccello, Alpi Apuane

Coord. logistici Giovanni Caviglia, Serena Pruzzo

Descrizione arrampicata su via di cresta

Note richiede discreta esperienza alpinistica

SAB 11

ottobre

ARRAMPICATA

ROCCA DEI CAMPANILI, Mongioie, Alpi Liguri

Coord. logistici Guido Costigliolo, Silvia Parodi

Descrizione vie di più tiri non adatte a principianti

Note livello minimo richiesto da primo 5c, cordate preformate.

SAB 01

novembre

ARRAMPICATA

CONTRAFFORTI DI LAUSA BRUNA, Valle Stura, Alpi Marittime

Coord. logistici Paolo Sessi, Ivano Righi

Descrizione vie di più tiri di diverso livello

Note livello minimo richiesto 5a, cordate preformate

SAB 08

novembre

VIA FERRATA

FERRATA DELLE GORGE, Val di Susa (TO)

Coord. logistici Alessandra Bruzzi, Massimo Giacobbe

Descrizione via ferrata classica, uscita adatta a tutti

SAB 13

dicembre

ARRAMPICATA INDOOR

PALAGUERCİ, Valenza (AL)

Coord. logistici Luca Dallari, Giovanni Caviglia

Descrizione arrampicata indoor su artificiale, boulder e corda

Note a seguire, pranzo al Palaguerçi con CAI Valenza.

MER 24

dicembre

GITA PANETTONE

OSSERVATORIO BARABINO, Bric di Guana, Campomorone (GE)

Descrizione: escursione di ½ giornata e auguri di Natale.



set | dic

SAB
06 | DOM
07

settembre

PUNTA ROSSA DELLA GRIVOLA (3630 m)**6 SETTEMBRE**

Itinerario escursionistico: Si parte da Valnontey (1666 m) e si raggiunge, per sentiero ben segnalato, il Rifugio Vittorio Sella (2584 m), nei pressi del quale metteremo le tende

Difficoltà: E**Dislivello salita/discesa:** 918 m**7 SETTEMBRE**

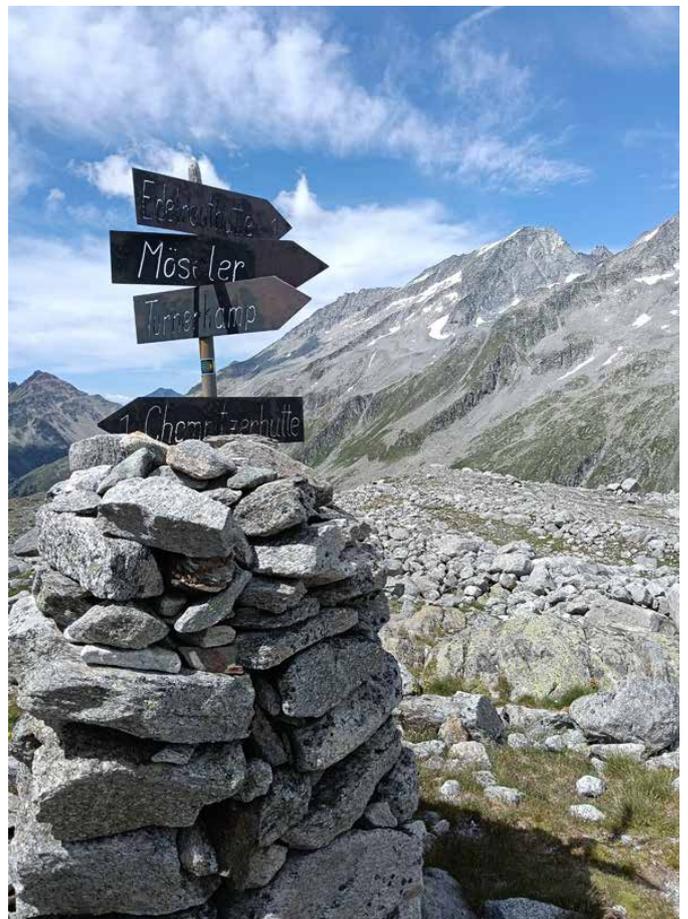
Itinerario escursionistico: Dal Rifugio si prende il sentiero che si ricongiunge poco sopra a quello per Col Lauson. Da lì si devia a destra su tracce più ripide fino a raggiungere il Colle della Rossa (3195 m). Da qui si perde un po' di quota su terreno sfasciumoso e si risale fino ad una spalla rocciosa dalla quale, ancora su tracce su sfasciumi, si guadagna il pendio NE della montagna.

A questo punto, mantenendosi a ridosso del filo di cresta si superano varie anticime e per una facile dorsale e si percorre l'ultimo tratto fino alla vetta (3630 m)

Ritorno per la via di salita

Difficoltà: EE/F**Dislivello salita/discesa:** 1100 m**Direttore di escursione:** Stefano Aluffo

Palasina (2668 m), da cui si può scendere al rifugio Arp o direttamente sul lago Battaglia, ricongiungendosi al sentiero 3C che si è percorso all'andata.

Difficoltà: EE**Dislivello salita/discesa:** 1300 m**Direttore di escursione:** Stefano AluffoSAB
20

settembre

ANELLO DEL CORNO BUSSOLA (3023 m)**DA ESTOUL**

Itinerario escursionistico: Dal piazzale di Estoul (1815 m) si prende la sterrata che sale verso il rifugio Arp. Prima di arrivare al rifugio, si rimonta un valloncetto che conduce al Lago della Battaglia (2487 m). Da qui si segue il sentiero 3C che raggiunge prima il lago Pocia (2518 m) e poi il Lago Lungo (2632 m).

Ora il sentiero si inerpica nei pressi della cresta NE, si guadagnata quota, si taglia un pendio di detriti e, con un'ultima salita, si raggiunge il Passo Bussola (2824 m).

Dopo il passo si incontra un salto di rocce un po' esposto che si supera con l'aiuto di cavo e gradini metallici, poi si prosegue a destra verso la vetta, che si raggiunge con un ripido tratto finale.

Per il ritorno si ridiscende di una cinquantina di metri sul sentiero di salita fino ad incontrare il sentiero 3D che sale verso est e che, con parecchi saliscendi raggiunge ad un tratto attrezzato con cavo e gradini metallici.

Dopo di che, una ripida discesa su prato porta al colle



sett | dic

SABATO 6 - DOMENICA 7 SETTEMBRE
Montagne di guerra e pace: la linea gotica
Scopriamo dove si è combattuto verso la fine della 2ª guerra mondiale

Intersezionale Fidenza
Appennino Tosco Emiliano - Appennino Modenese
Difficoltà: MC/BC
Lunghezza del percorso: 36 Km
Dislivello salita/discesa: 1400 m
Direttori di gita: Alinovi – Bonovino

DOMENICA 14 SETTEMBRE
Tra il Beigua ed il mare
Civiltà rurale e testimonianze di fede in una Liguria sospesa nel tempo

Intersezionale Arona
Alpi Liguri - Valle Arrestra
Difficoltà: TC/MC
Lunghezza del percorso: 40 Km
Dislivello salita/discesa: 640 m
Direttori di gita: Politanò – Ceroni - Oddenino

DOMENICA 5 OTTOBRE
Dagli Appennini alle Alpi
Alla Bocchetta d'Altare si tocca il confine tra Appennini e Alpi

Appennino e Alpi Liguri - Valle Bormida
Difficoltà: MC/MC
Dislivello salita/discesa: 42 Km
Dislivello salita/discesa: 700 m
Direttori di gita: Politanò – Oddenino

DOMENICA 19 OTTOBRE
La valle dove il tempo si è fermato
Nella "valle più bella del mondo" come definita da Hemingway

Appennino Tosco Romagnolo e Ligure - Valtrebbia
Difficoltà: MC/MC
Lunghezza del percorso: 43 Km
Dislivello salita/discesa: 1100 m
Direttori di gita: Acanfora - Cadeddu

SABATO 25 OTTOBRE
Creuza de Ma
Dai monti al mare della Superba sulle note dei cantautori genovesi

Intersezionale Roma
Appennino Ligure - Monti di Genova
Difficoltà: MC/BC
Lunghezza del percorso: 30 Km
Dislivello salita/discesa: 400 m
Direttori di gita: Acanfora - Cadeddu

DOMENICA 9 NOVEMBRE
Il castello della bella Rosin
Un giro con visita alla casa reale di caccia della Valcasotto

Alpi Liguri - Valcasotto
Difficoltà: MC/MC
Lunghezza del percorso: 35 Km
Dislivello salita/discesa: 800 m
Direttori di gita: Acanfora – Politanò

SABATO 22 NOVEMBRE
Nel ricordo delle "olivere"
Anello Ormea, colle dei Termini, Piano della Cavalla

Alpi Liguri - Valli Tanaro/Casotto
Difficoltà: MC/BC
Lunghezza del percorso: 40 Km
Dislivello salita/discesa: 1600 m
Direttori di gita: Macciò – Fusco

SABATO 6 - LUNEDÌ 8 DICEMBRE
Nel Paradiso della MTB
Percorsi verdazzurri tra Finale e Andora

Alpi Liguri - Riviera di Ponente
Intersezionale Albenga/Roma
Difficoltà: MC/BC – BC/OC
Lunghezza del percorso: vari
Dislivello salita/discesa: vari
Direttori di gita: Acanfora – Parodi - Viglietti

DOMENICA 14 DICEMBRE
La miniera di Gambatesa
Una miniera parzialmente attiva visitabile con un vecchio trenino

Appennino Ligure - Val Graveglia
Difficoltà: MC/BC
Lunghezza del percorso: 30 Km
Dislivello salita/discesa: 400 m
Direttori di gita: Acanfora - Cadeddu





TESSERAMENTO
2025



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

vivi la montagna con noi



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 presso:

BPER intestato a: Club Alpino Italiano Sez. Sampierdarena

IBAN: IT96P0538701405000047078574

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

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

QUOTE ASSOCIATIVE ANNO 2025

- 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.



I LUPI DI SAMPIERDARENA

NewsLetter quadrimestrale della Sezione di Sampierdarena

www.caisampierdarena.it