

I LUPI DI SAMPIERDARENA



NewsLetter quadrimestrale della Sezione di Sampierdarena



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

GENNAIO - APRILE | 2026 n. **12**



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

FOTOGRAFIA DI SARA BRUZZONE

**GEN
APR
2026**

Consuntivi e
progetti

L'EDITORIALE

Anniversario Cai

NOVANT'ANNI IN VETTA

Le nostre gite

TUTTE LE ESCURSIONI
CHE CI ASPETTANO

CAI 90: radici forti, sguardo al *futuro*

Abbiamo chiuso il 2025 con **495** soci, 123 in più rispetto alla fine dell'anno scorso (+33,06%). Questo risultato è stato possibile grazie alla variegata offerta di attività che la sezione riesce a proporre settimanalmente. Bisogna dire **grazie** a tutti i soci che si fanno carico di individuare e proporre sempre nuove mete.

Grazie anche all'attività della Scuola di escursionismo "Pino Lorusso" che nel corso dell'anno ha contribuito a diffondere la cultura della pratica della montagna consapevole e sicura.

Fra i gruppi che operano nella sezione si sono distinti gli ultimi arrivati, il CAI Family e il gruppo Seniores, che seppur operando in ambiti molto diversi ha contribuito notevolmente a rivitalizzare la vita sociale della sezione.

Come sempre nel corso del 2025 abbiamo operato anche nel campo del sociale partecipando al progetto "Bricchi di città" in collaborazione con l'associazione Le Libellule, COOPSSE e FIE. Quest'attività rivolta ai giovani delle nostre vallate, si connette con l'attività portata avanti nelle scuole di quartiere dove operiamo da diversi anni.

Uno sguardo al 2026, anno in cui la sezione di Sampierdarena compirà novanta anni dalla sua fondazione. Celebreremo l'evento ospitando a Genova l'Assemblea Regionale dei Delegati CAI delle sezioni liguri.

E non solo. Sono in programma diverse attività che ci vedranno impegnati durante il corso dell'anno. Di seguito le azioni che vogliamo realizzare:

"Impariamo a camminare", Il progetto intende rispondere a un bisogno diffuso, quello di riavvicinarsi alla natura, di promuovere stili di vita sani e attivi e di sviluppare consapevolezza e rispetto verso l'ambiente naturale.

"90 Anni, 90 Mani" vuole essere un'iniziativa che unisce le scuole del quartiere e i soci CAI in una giornata dedicata alla cura dei sentieri e alla sensibilizzazione verso la montagna. Il nome richiama il contributo concreto e simbolico di "90 mani" che, insieme, lavorano per la comunità e l'ambiente.

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





“Novant’anni in vetta – Storia, Passione e Territorio” L’anniversario rappresenta un’occasione per valorizzare la lunga storia della sezione, l’impegno dei soci, e il legame con il territorio genovese e l’Appennino ligure.

Gli obiettivi principali del progetto sono:

Raccontare la storia della sezione e dei suoi protagonisti attraverso immagini, documenti e materiali alpinistici.

Promuovere la conoscenza e il godimento del territorio urbano e collinare di Sampierdarena e delle alture genovesi.

Coinvolgere la cittadinanza e le scuole in un percorso di riscoperta della montagna, del camminare e della memoria.

Rafforzare l’identità associativa del CAI come presidio culturale e ambientale.

Infine saranno realizzate due spedizioni. Una a cura del **GAMS**. Gli alpinisti percorreranno alcune vie sulle Dolomiti in zone molto note, che abbiano un richiamo o un alone di prestigio al di là della pura difficoltà alpinistica. Le zone individuate sono le **Pale di San Martino, le Torri del Vajolet e le Tre Cime di Lavaredo**. Infine un gruppo di soci escursionisti esperti si cimerà nella salita al **Campo base dell’Everest**, versante nepalese. Questo rappresenta il trekking più iconico e spettacolare che si possa fare in Nepal.

Come potete facilmente immaginare il 2026 sarà un anno che ci vedrà impegnati su molti fronti. Dalla cura e dalla crescita del corpo sociale, alle manifestazioni che celebreranno i novanta anni della storia della sezione di Sampierdarena.

Sempre più in alto!

Il presidente

Diego Leofante

SOMMARIO

L’editoriale	p. 2
Novant’anni in vetta	p. 4
Etna 2025	p. 6
Pino Petruzzelli	p. 8
Esperienze formative	p. 10
Corsi	p. 12
Sostenibilità	p. 14
Le nostre gite	p. 15

Hanno collaborato

Italo Lini
Giorgio Cetti

Foto di:

Mauro Bellucci
Giorgio Cetti
Cesare Gori Savellini
Patrizia Brignone
Sara Bruzzone



Novant'anni in Vetta

Storia, Passione e Comunità per il CAI Sampièrdarena

di Valentina D'Amora

La Sezione del **Club Alpino Italiano (CAI)** di **Sampierdarena** celebra un traguardo eccezionale: **90 anni di fondazione**. Nata ufficialmente nel **1936** come sottosezione della Sezione Ligure di Genova, la sua storia affonda le radici ancora più indietro, nel 1913, con la fondazione del sodalizio **"Amici della Montagna"**.

Dagli "Amici della Montagna" al Riconoscimento

Il primo nucleo di appassionati, gli "Amici della Montagna" di Sampierdarena, era mosso da un **entusiasmo contagioso** e da un obiettivo semplice e al contempo visionario: **"portare in alto lo spirito, prima ancora del corpo"**. In un'epoca in cui le escursioni erano più avventurose che sportive, la tenacia del gruppo ha permesso di superare anche i **tempi difficili** degli anni Venti e Trenta, durante i quali l'attività fu costretta a operare sotto l'Opera Nazionale Dopolavoro, in un contesto dove l'alpinismo libero non era ben visto.

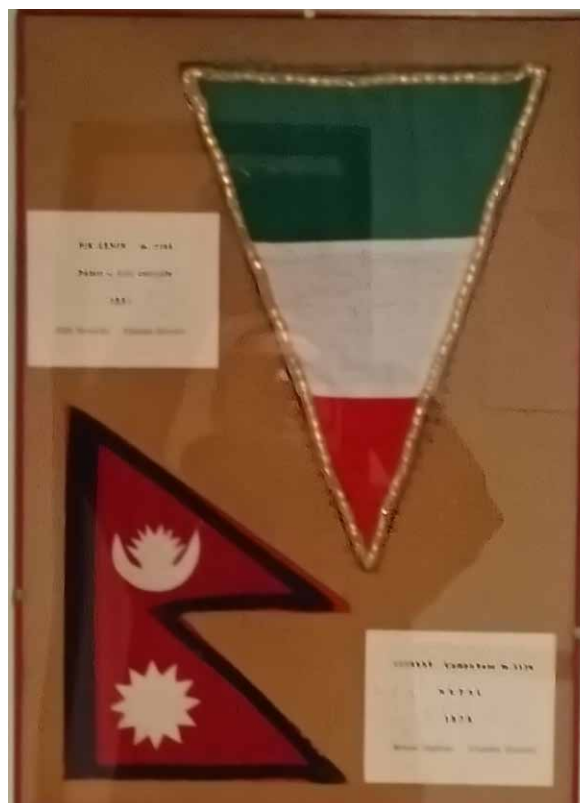
Dopo la guerra, nel **1945**, il sodalizio ritrovò vigore, con escursionisti e scalatori che ripresero a salire, esplorare e costruire un'identità fondata su solidarietà, amicizia e competenza. Il riconoscimento ufficiale arrivò nel **1936** come sottosezione del CAI di Genova.

Gli Anni d'Oro e la Crescita

Gli anni tra il **1950** e il **1970** furono un periodo di grande fermento e radicamento sul territorio. La sottosezione partecipò a spedizioni che toccarono vette lontane come il **Galdhøpiggen** in Norvegia, l'**Elbrus** nel Caucaso e il **Kilimangiaro** in Africa. Parallelamente, fiorirono gruppi di escursionismo, corsi di formazione, incontri culturali e iniziative aperte alla città.

Una svolta importante arrivò nel **1968** con la fusione con il Gruppo Escursionisti Cesare Battisti, un'altra storica realtà di Sampierdarena legata alla montagna. Questa unione diede nuova energia, più soci e segnò l'inizio di una lunga stagione di crescita.

Negli anni Ottanta e Novanta, il CAI Sampierdarena divenne un **punto di riferimento stabile** per il quartiere. L'immagine della sezione si consolidò come una vera **comunità**, dove la montagna è un modo per **condividere valori** come il rispetto, la curiosità e l'attenzione all'ambiente. L'attività culturale e sportiva crebbe di pari passo, con i "veterani" che tramandavano conoscenze e spirito associativo alle nuove generazioni.





La Sezione Autonoma e Il Futuro

Un traguardo cruciale è stato raggiunto nel **2006**, quando la sottosezione ottenne il riconoscimento di **Sezione autonoma del CAI Sampierdarena**. Un sancire l'identità e la forza del gruppo, frutto di decenni di impegno e continuità.

Oggi, il CAI Sampierdarena è una comunità viva con quasi **500 soci di tutte le età**. Il suo calendario di iniziative è ricco e spazia dall'**alpinismo giovanile** alle **escursioni senior** (con la nuova sezione **CAI Family** dedicata alle famiglie con bambini da 0 a 8 anni), dalla **manutenzione sentieri** alla **divulgazione ambientale**. La sezione propone ogni anno corsi, serate culturali e collaborazioni con le scuole del territorio. Organizza, inoltre, la tradizionale marcia non competitiva **"La Rigantoca"**

ogni seconda domenica di giugno a partire dal **2000**, un percorso di oltre 43 km e quasi 2.000 metri di dislivello in salita tra i sentieri di media montagna.

Per celebrare i suoi 90 anni, la sezione ha in programma diverse iniziative, tra cui la mostra **"Novant'anni in vetta – Storia, Passione e Territorio"**, **"Impariamo a camminare"** per l'avvicinamento all'escursionismo e **"90 Anni, 90 Mani"**, un'iniziativa che unisce le scuole del quartiere e i soci CAI. Inoltre, per l'occasione sono previste attività come l'Everest Base Camp e il GAMS in Dolomiti.

A più di cento anni dalle prime escursioni, il CAI Sampierdarena continua a camminare a passo sicuro, dimostrando che, in una città dove l'Appennino incontra il mare, **"l'amore per la montagna ha sempre trovato casa"**. Un piccolo miracolo di costanza e tenacia.

La lunga storia della sezione testimoniata dai numerosi cimeli conservati con cura all'interno della sezione.



Etna 2025

Dalla Furia del Vulcano al Fascino del Mare: 13-20 settembre 2025.

di Mauro Bellucci e Patrizia Danielli

La Sicilia orientale è una terra di contrasti, dove il fuoco dell'Etna incontra le acque cristalline del Mar Ionio. Questo itinerario ha combinato un'esperienza di trekking indimenticabile sul vulcano attivo più alto d'Europa ed è stato un viaggio che ha lasciato ricordi indelebili in tutti noi.

Trekking sull'Etna e la Maestosa Valle del Bove

L'avventura ha inizio sulle pendici del **Monte Etna**, un gigante che modella costantemente il paesaggio circostante. L'escursione con discesa nella Valle del Bove ha offerto uno dei panorami più spettacolari del vulcano.

Punto di partenza: Rifugio Sapienza, sul versante sud dell'Etna. Da qui, utilizzando la moderna funivia si arriva alle prime bocche eruttive e lo sguardo spazia su un paesaggio lunare. Arrivati finalmente in cresta, abbiamo potuto godere della vista sull'immensa **Valle del Bove**, una depressione vulcanica di circa 37 km quadrati che funge da "teatro" per le colate laviche.

Le Gole dell'Alcantara, capolavoro della Natura

E dopo l'adrenalina dell'Etna, ci si sposta verso nord per raggiungere un altro prodigio geologico: le **Gole dell'Alcantara**.

Queste gole sono un canyon naturale formato da colate laviche basaltiche che, raffreddandosi a contatto con l'acqua gelida del fiume Alcantara, hanno creato suggestive pareti a prismi pentagonali ed esagonali, alte fino a 25 metri.

Scesi alle gole i più coraggiosi si sono avventurati nell'acqua gelida del fiume.

Il Borgo Marinaro di Aci Trezza

Per concludere non poteva mancare un tocco di cultura e relax, con tappa nel pittoresco borgo di pescatori di Aci Trezza, legato al mito di Ulisse ed ai Ciclopi, reso immortale dal romanzo *"I Malavoglia"* di Giovanni Verga. L'Attrazione principale è stato il panorama sui **Faraglioni dei Ciclopi**, otto imponenti scogli di origine vulcanica che, secondo la leggenda, furono lanciati da Polifemo contro la nave di Ulisse.

Questo splendido viaggio ha offerto un'esperienza completa e dinamica della Sicilia orientale, combinando avventura, natura selvaggia e il fascino senza tempo dei suoi borghi.

Ringraziamo il tour operatore Naturaliter per il supporto fornito.





Momenti indimenticabili hanno caratterizzato l'esperienza di trekking dall'Etna alle gole dell'Alcantara fino ai Faraglioni dei Ciclopi di Aci Trezza.

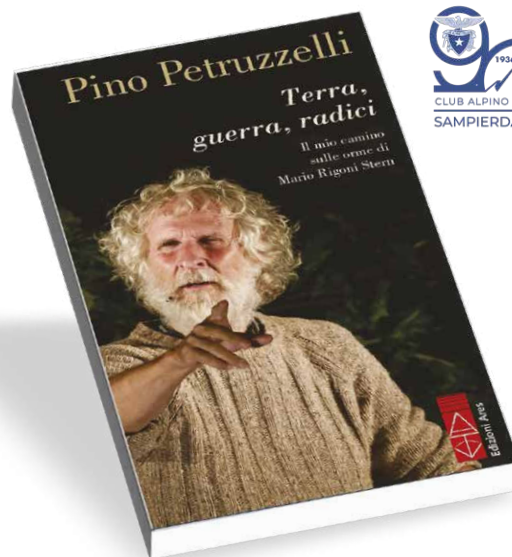


Trekking sull'Etna

Intervista a Pino Petruzzelli

Drammaturgo, regista, attore, scrittore

di Francesca Fabbri



IL 10 FEBBRAIO LA SEZIONE DI SAMPIERDARENA AVRÀ L'ONORE DI OSPITARCI PER LA SECONDA VOLTA. E PER LA SECONDA VOLTA CI PORTERAI A FARE UN VIAGGIO TRA ARTE E CULTURA, UN VIAGGIO NELLA STORIA E NELL'ANIMO UMANO.

L'OTTO APRILE SI CELEBRA LA GIORNATA MONDIALE DEDICATA A ROM, SINTI E CAMMINANTI E IN OCCASIONE DI QUESTO EVENTO INTERNAZIONALE IL TEATRO NAZIONALE DI GENOVA PRESENTA UN TUO LAVORO DEDICATO AL GENOCIDIO DEL POPOLO ROM E SINTI DURANTE IL NAZISMO: "ZINGARI: L'OLOCAUSTO DIMENTICATO".

COME NASCE QUESTA TUA RICERCA APPASSIONATA PER QUESTA, COME LA DEFINISCI TU, "STORIA DIMENTICATA"?

Per me tutto nasce dalla voglia di conoscere realtà di cui si sa poco oppure si sa attraverso pregiudizi. Ho cercato di conoscere la cultura del popolo rom e durante questa ricerca durata sei anni in giro per l'Europa mi sono accorto che non si conosceva nulla di ciò che è accaduto loro durante la seconda guerra mondiale: **500.000 persone uccise senza che ne parlino i libri di storia.** E chissà poi quante altre persone sono state ammazzate, persone "non censite" che per la società di allora "non esistevano" e sono state uccise nelle strade di campagna senza che la notizia venisse riportata su carta.

Volevo conoscere e condividere questo pezzo di storia dicendo anche **grazie al popolo rom, popolo che ha partecipato alla Liberazione di questo Paese.** Per esempio ad Aurigo c'è una targa, che avevamo fatto mettere con Regione Liguria, dedicata proprio al partigiano Cutter che era un sinto. **Mi sembrava importante ricordare quanti rom sono stati uccisi e perché durante la seconda guerra mondiale.**

DALLA FINE DELLA SECONDA GUERRA MONDIALE QUANDO SI DICE "GENOCIDIO" IL PENSIERO VA AGLI EBREI E ALL'OLOCAUSTO CHE HANNO TRAGICAMENTE SUBITO. QUESTO NON È STATO L'UNICO E I GENOCIDI VENGONO POSTI IN ESSERE ANCORA OGGI COME SE LA STORIA NON AVESSE INSEGNATO, COME SE L'ESSERE UMANO NON VOLESSE APPRENDERE E PROPRIO QUELLO CHE STA ACCADENDO IN TERRA DI PALESTINA CE LO GRIDA INAPPELLABILMENTE IN FACCIA.

TU CI RACCONTI DI UN ALTRO GENOCIDIO, DI UNA STORIA

"NON ANCORA SCRITTA" E APPUNTO DIMENTICATA DAI LIBRI DI STORIA, DAL PROCESSO DI NORIMBERGA E DA QUELLO DI GERUSALEMME.

COME PUÒ L'ESSERE UMANO DISCRIMINARE ANCHE NEL RICORDO DELL'OLOCAUSTO? COME SI POSSONO CANCELLARE DAL RICORDO 500.000 ESSERI UMANI UCCISI NEI CAMPI DI STERMINIO NAZISTI?

Intanto bisogna parlare di genocidi: ce ne sono tanti e con differenze, ma sempre genocidi sono.

Un sinto salvò dalle acque del Reno un bambino tedesco e per questo atto di coraggio ricevette un encomio pubblico dal sindaco di Colonia nel nome del Führer. Successivamente questo sinto si arruolò nell'esercito tedesco ma nonostante ciò venne poi deportato.

Durante il processo di Norimberga a nessuno venne mai in mente di sentire la testimonianza di un solo rom o di un solo sinto. Addirittura durante il processo di Gerusalemme ad Eichmann fu annullato il capo di imputazione che riguardava la deportazione dei rom, nonostante Eichmann stesso avesse detto di esserne a conoscenza.

Penso che sia bello porsi delle domande: perché vogliamo dimenticare questa pagina di storia?

NEL TUO MERAVIGLIOSO LIBRO "TERRA, GUERRA, RADICI" SCRIVI DI UN VIAGGIO "NELLA SACRALITÀ DELLA NATURA E DELL'ALTRO": COSA SCATTA NELLE MENTI DI COLORO CHE DISCONOSCONO QUESTA INNATA SACRALITÀ E PROPAGANDANO L'ELIMINAZIONE DELL'ALTRO ETICHETTANDOLO "DIVERSO"? QUALE PRESUNTUOSA E ASSURDA FOLLIA CONSENTE DI ARROGARSÌ IL DIRITTO DI DISCRIMINARE, UMILIARE, TORTURARE, UCCIDERE, STERMINARE? E QUALE SALVEZZA PER L'UMANITÀ CHE VORREBBE DAVVERO PRATICARE QUEL "MAI PIÙ" CHE DOVREBBE VEDERCI SORELLE E FRATELLI TUTTE/I?

Penso che il discorso sia tutto legato al potere, alla voglia di potere. Non riesco a capire perché non riusciamo a vedere nell'altro una parte di noi. Ho scelto di andare in zone di guerra per vedere cosa è la guerra, per vedere gli occhi delle madri che hanno perso i figli nelle guerre. Quegli occhi ti fanno riflettere perché

capisci che è qualcosa che tocchi con mano, che anche se credi che esista un aldilà ... i tuoi cari a cena la sera non torneranno più. Sono stati uccisi da un popolo che è stato messo contro un altro popolo per portare a casa un misero stipendio: non riuscirò mai a capirlo. **Perché i popoli si fanno mettere l'uno contro l'altro, perché non abbiamo il coraggio di ribellarci e di dire "NO, NO, la guerra non la facciamo". Dovremmo metterci intorno a un tavolino e discutere su come eliminare la guerra. Perché su questo pianeta, come diceva Shakespeare, *alla fine finiremo tutti nella pancia di un verme* e allora val la pena aiutarsi gli uni con gli altri senza escludere nessuno.**

IL TUO SPETTACOLO VUOLE ESSERE UN DONO, UN VIAGGIO NELLA MEMORIA DIMENTICATA CHE CI AIUTI A RITROVARE. QUESTA TUA GENEROSITÀ È STATA PREMIATA ANCHE DALL'ATTENZIONE DELLA PRESIDENZA DELLA REPUBBLICA CHE TI HA INVITATO AL PALAZZO DEL QUIRINALE IN OCCASIONE DELLA CELEBRAZIONE DEL GIORNO DELLA MEMORIA. OLTRE AD ESSERE UNA BELLA SODDISFAZIONE E UN MERITATO RICONOSCIMENTO PER IL LAVORO STORICO E ARTISTICO, QUESTO INVITO È ANCHE L'INCONTRO DELLA REPUBBLICA, PER IL TRAMITE DELLA PIÙ ALTA CARICA DELLO STATO, CON L'IMPEGNO MILITANTE DI CHI NON SI RASSEGNA ALL'INGIUSTIZIA. COSA PORTERAI IN DONO CON LA TUA PRESENZA AL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA?

Andare al Quirinale mi fa un grandissimo piacere. E quello che mi fa più piacere è il rispetto che dobbiamo al popolo rom, rispetto che questo mio lavoro vuole contribuire ad alimentare. Rispetto che deve essere portato ai rom e a tutti noi che siamo su questo pianeta. E' bello rispettarci, è questo che vorrei trasmettere con il mio spettacolo e con tutto il lavoro che ho portato avanti in questi anni.

ALLORA CI VEDIAMO IN SEZIONE IL 10 FEBBRAIO E, SUBITO DOPO, CI VEDIAMO AL TEATRO NAZIONALE DI GENOVA – TEATRO ELEONORA DUSE DAL 26 AL 29 MARZO. CHE LA TUA ARTE SENSIBILE E INTELLIGENTE POSSA AIUTARE IL GENERE UMANO A COMPRENDERE CHE *"IN FONDO IL MALE VERO È IL NON RICONOSCERE L'ALTRO COME PARTE DI SÉ"*.

Si per me il male vero è proprio questo: non riconoscere l'altro. Non riesco a farmene una ragione, non vedo come si possa non rispettare l'altro. Se io fossi nato sotto un ponte, ma è sicuro che sarei qui a farmi intervistare e a fare spettacoli? O sarei in giro a rubare e fare cose terribili? E' questa domanda che dovremmo porci tutti. Anche come Stato, come politica, dovremmo capire che se lasciamo delle persone in difficoltà sotto un ponte che cosa pensiamo possano fare? **La responsabilità è anche mia se avevo la possibilità di aiutarli e non l'ho fatto.** Aiutare significa anche dare rispetto.

Quello che lascerò in eredità è una persona che ci ha provato, ha provato a fare qualcosa. Non si può pen-

sare solo a se stessi. Anche il nostro corpo ci dice che per generare vita bisogna essere in due. Che poi tu lo faccia con un'altra persona o in laboratorio non cambia di una virgola: sempre in due bisogna essere.

Ecco questo è un messaggio bellissimo da trasmettere: **se vuoi generare vita ci vuole un rapporto con un'altra persona.** Solo così potremo andare avanti: capendo che non si è soli ma si è insieme.

Ci vediamo il 10 febbraio alle 21 al CAI Sampierdarena!



Martedì 10 Febbraio h 21 in sede

Il Comitato Scientifico CAI SAMPIERDARENA organizza presso la nostra Sezione in Via B. Agnese 1 canc.:

Serata con Pino Petruzzelli, drammaturgo, regista, attore, scrittore che presenterà il suo spettacolo teatrale: **"Zingari: l'Olocausto dimenticato"**

Conduce la serata: Francesca Fabbri

CLUB ALPINO ITALIANO Sezione di Sampierdarena | Via B. Agnese 1 cancello - Genova
tel. 010 466709 | sampierdarena@cai.it | www.caisampierdarena.it | Facebook: Cai Sampierdarena Genova
La sede è aperta martedì 21.00-22.30 e giovedì 17.00-18.30

Ambiente *innevato* e frequentazione *consapevole*

1° congresso nazionale SVI

di Francesca Fabbri



Sabato 1 e domenica 2 novembre si è svolto, a Riva del Garda, il **primo congresso nazionale del Servizio Valanghe Italiano**.

Sono stata uno dei quattro relatori dell'evento e il tema assegnatomi è stato: ***"ambiente innevato e frequentazione consapevole"***.

Ma cosa vuol dire "frequentazione consapevole"? Consapevole di cosa, consapevole come?

Il primo gennaio 2022 è entrato in vigore il D. Lgs. 40/2021 che all'articolo 26 comma 2 prevede:

"I soggetti che praticano lo sci-alpinismo o lo sci fuoripista o le attività escursionistiche in particolari ambienti innevati, anche mediante le racchette da neve, laddove, per le condizioni nivometeorologiche, sussistano rischi di valanghe, devono munirsi di appositi sistemi elettronici di segnalazione e ricerca, pala e sonda da neve, per garantire un idoneo intervento di soccorso".



E' diventato dunque obbligatorio avere il kit di auto-soccorso artva, sonda e pala.

Ovviamente è fondamentale saper utilizzare questo kit: conoscere il proprio artva e addestrarsi periodicamente alla ricerca, al sondaggio e allo scavo.

Ma essere dissepelliti velocemente non ci salva la vita se abbiamo subito traumi per aver sbattuto contro alberi o per esser precipitati in un canalone.

La vera sfida consiste nel porre in essere tutte quelle misure e buone prassi studiate e procedurate per evitare di trovarsi in condizione di dover usare l'artva: occorre dunque non improvvisare e magari frequentare corsi di formazione del CAI, studiare bene i percorsi (i percorsi invernali spesso sono diversi dai percorsi estivi proprio per il pericolo valanghe), analizzare i bollettini nivo-meteo, valutare il fattore personale e dunque noi stessi e i nostri compagni di escursione.

Munter ce lo ha spiegato così bene: ***"il segreto è nella nostra testa"***.

E considerato che la stragrande maggioranza delle valanghe che coinvolge persone è causata dalle persone medesime, se miglioriamo la nostra preparazione riduciamo il numero di incidenti da valanga e cioè salviamo vite. Mi sembra un ottimo motivo per continuare a studiare, fare formazione, imparare.

Questo è la ragion d'essere del Servizio Valanghe Italiano del CAI: passione, studio e conoscenze al servizio della prevenzione e dunque del salvare vite.

Ecco la prima declinazione dell'aggettivo "consapevole": consapevole dell'ambiente, dei suoi pericoli ineliminabili, dei suoi rischi riducibili attraverso un comportamento attento e rispettoso del valore della nostra vita, della vita di quelli che ci aspettano a casa e della vita dei generosi volontari del soccorso.

Dunque è importante conoscere il manto nevoso ed è importante saper adoperare l'artva. Basta? No, non basta! Propongo dunque una seconda declinazione dell'aggettivo "consapevole".

Non è sufficiente avere tante buone informazioni: occorre saperle analizzare e occorre dunque conoscere

**1° CONGRESSO NAZIONALE
SERVIZIO VALANGHE ITALIANO**
*Quattro sentieri verso il futuro:
formazione, divulgazione, ricerca e prevenzione.*

**01 SABATO
NOVEMBRE 2025**

Ore 14:00 Registrazione Partecipanti
Ore 15:00 Apertura Congresso, nomina Presidente del Congresso, Saluti Istituzionali
Ore 15:30 Nota Commissione SVI
Ore 15:50 Coffe Break
Ore 16:00 Relazioni tematiche introduttive
Dott.ssa Francesca Fabbri | **Ambiente innevato e frequentazione consapevole**
Docente di Diritto ed Economia, EAI, ONC, CRTAM, TDA e TDA
Dott. Luciano Di Martino | **La formazione del Servizio Valanghe Italiano**
Biologo, Direttore dell'Ente Parco Nazionale della Maiella, Istruttore Sezionale di alpinismo e sci alpinismo della Scuola "Nestore Nanni", Operatore TAM, ONV, componente Commissioni Locali Valanghe Regione Abruzzo
Vice-Presidente del CNSAS Abruzzo
Avv. Ugo Marinucci | **Il S.V.I. tra volontariato e professionismo**
Presidente Sez. CAI dell'Aquila, Avvocato
Dott. Marco Cellini | **La Normativa valanghe**
Magistrato Ordinario e Amministrativo
Ore 17:30 - 19:00 Dibattito

Ore 20:00 Cena

**02 DOMENICA
NOVEMBRE 2025**

Ore 09:00 - 11.30
Prosecuzione dibattito
Indicazioni sul Consiglio Direttivo
Documento finale

AUDITORIUM SCIPIO SIGHELE
PIAZZA CONTINI, 8 | RIVA DEL GARDA

info@satrivedelgarda.it | www.satrivedelgarda.it

il soggetto che le analizzerà. Quanto può essere difficile conoscere quell'uno, nessuno e centomila che ciascuno di noi è a seconda di come sta, di cosa prova, di cosa gli è accaduto il giorno prima, di cosa teme, di chi lo ama? Avete mai sentito parlare di trappole euristiche?

A parità di condizioni la mia scelta cambia a seconda di come sto, di cosa provo, di chi ho vicino.

Dunque oltre all'artva, al manto nevoso e alla montagna, dobbiamo imparare a conoscere noi stessi, ("Nosce te ipsum" si legge da secoli iscritto nel tempio di Apollo a Delfi).

Un illuminante testo "Pensieri lenti e veloci" di Daniel Kahneman ci spiega come l'attenzione sia tanto faticosa quanto una risorsa limitata: se qualcosa ci distrae non facciamo le stesse scelte che faremmo se prestassimo l'attenzione necessaria. Dunque: se siamo preoccupati per il lavoro o per una relazione in crisi, siamo in grado di prestare la dovuta necessaria attenzione e di porre in essere dunque una scelta consapevole e ragionata?

Kahneman ci spiega che il nostro cervello può scegliere se adottare il "sistema 1" (o sistema "rapido") o il "sistema 2" (quello del ragionamento attento). Nelle nostre azioni quotidiane usiamo tante volte il sistema 1 e tante volte funziona benissimo. Ma in certe situazioni non è il sistema migliore perché occorre appunto un ragionamento attento, un uso consapevole delle informazioni in nostro possesso.

La seconda declinazione dell'aggettivo consapevole è dunque questa: la consapevolezza di noi stessi, di come funzioniamo anche a seconda di quello che proviamo

Propongo poi una terza declinazione dell'aggettivo "consapevole": consapevole della responsabilità che per Costituzione repubblicana e anche per Statuto del CAI abbiamo.

L'articolo 9 comma 3 della Costituzione sancisce che 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"**.

Tutti conosciamo il nostro fondativo articolo 1 dello Statuto del Cai che specifica che i nostri scopi sono; **"l'alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale"**.

Ricordiamo anche il Nuovo Bidecalogo, il codice di autoregolamentazione del CAI che ciascun socio, iscrivendosi al sodalizio, si impegna a rispettare e che al punto 14 prevede:

"IL NOSTRO IMPEGNO I singoli Soci e le Sezioni presteranno la massima attenzione nel pianificare gli itinerari, documentandosi sulla natura del territorio che si intende percorrere, **tenendo conto che alcune zone possono essere soggette a particolari vincoli di tutela** (riserve faunistiche o riserve integrali) e che, perciò, dovranno essere il più possibile evitate.

Durante l'escursione dovrà essere rispettata la vegetazione in ogni sua forma, evitando in particolare di passare nel bosco in fase di rinnovamento e nei rimboschimenti per non danneggiare le giovani piantine con le lamine degli sci e con i ramponi delle racchette, specie quando la neve è polverosa e/o scarsa.

Nel bosco saranno percorse il più possibile le strade forestali, sia in salita che in discesa.

Massima attenzione sarà posta nel rispettare la fauna selvatica, particolarmente sensibile nella stagione invernale e in primavera, durante il periodo riproduttivo. Dovranno essere evitati rumori e avvicinamenti, anche alle zone predisposte per il sostentamento invernale (mangiatoie, zone di bivacco ecc.)».

In tutto questo è molto importante il ruolo del CAI, associazione di amanti della montagna che per passione mettono a disposizione conoscenze e competenze per crescere insieme, per imparare insieme, per ridurre i rischi il più possibile insieme.

Per questo il CAI Sampierdarena e la Scuola Sezionale di Escursionismo PINO LORUSSO Vi danno appuntamento all'imminente corso "Avvicinamento alla riduzione del rischio in ambiente innevato".

Per informazioni scrivere a sscaispd@gmail.com.

19
gennaio
2026
h 18.20
presso CAP

Aggiornamento organici scuole e direttori di escursioni su:

LA RESPONSABILITÀ DELL'ACCOMPAGNAMENTO IN MONTAGNA - PROFILI E PROSPETTIVE

A cura delle Scuole di Escursionismo Lorusso e Barbicinti e con
la collaborazione del Gr Liguria e delle Sezioni genovesi.

Relatore: Avv. **Alberto Fuochi**-Presidente Cai Ule Genova

Appuntamenti

CORSO IN SEZIONE

GENNAIO 2026



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

CORSO MONOGRAFICO "AVVICINAMENTO ALLA PREVENZIONE E ALL'AUTOSOCORSO IN AMBIENTE INNEVATO"



Gli Istruttori della "SNSVI" e della Scuola Sezionale di Escursionismo "Pino Lorusso" Francesca Fabbri e Franco Magnozzi organizzano un Corso monografico di escursionismo in ambiente innevato rivolto a direttori di escursione, titolati, qualificati e Soci CAI.

Le n. 2 lezioni teoriche si svolgeranno in sede e saranno:

28 gennaio "Le caratteristiche del manto nevoso"

4 febbraio "Pericolo e riduzione del rischio. Nozioni di autosoccorso in valanga"

L'uscita in ambiente sarà il 7 febbraio.

Direttrice del Corso: Francesca Fabbri AE-EAI, TDN SVI

Per informazioni e iscrizioni scrivere a: ssecaispd@gmail.com

Per partecipare all'uscita è necessario aver presenziato ad entrambe le serate teoriche e avere artva, sonda e pala.



febbraio
maggio
2026

CORSO DI ESCURSIONISMO AVANZATO (E2)

Un Corso per chi, già praticante, vuole “mettere ordine” tra l’esperienza e le conoscenze necessarie per svolgere escursioni in montagna, trascorrendo belle giornate in ragionevole sicurezza anche su percorsi escursionistici più impegnativi (EE).

Cosa mettere nello zaino, come progettare e svolgere l’escursione, cosa fare se qualcosa dovesse andare storto.

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

VOLANTINO CON DATE E PROGRAMMA SUL SITO DELLA SEZIONE
Per informazioni iscrizioni scrivere a ssecaispd@gmail.com

NUOVI ACCOMPAGNATORI DI *Cicloescursionismo*

Le più vive congratulazioni a **Vittorio Macciò** socio della Sez.di Sampierdarena e componente della SSE “Pino Lorusso” che ha superato con profitto l’esame di idoneità per il conseguimento del titolo di AC e a **Fabrizio Acanfora** nuovo ANC, fondatore del gruppo cicloescursionismo e collaboratore della SSE “Pino Lorusso”.



Bricchi di città

La sezione partecipa al progetto “Bricchi di città”, che mira a creare una “rete dei sentieri narranti” nell’entroterra genovese, spostando l’attenzione dal mare verso l’interno per valorizzare storia, cultura e ricchezza naturale. L’obiettivo è collegare la costa e i quartieri più popolosi con le aree boschive, concentrandosi inizialmente sulle zone di Crevari, Campenave-Ravin e Chiale (Ponente) e Garbo e Certosa (Val Polcevera).

Il progetto si articola in fasi di individuazione, **mappatura e pulizia dei sentieri**, seguite dall’organizzazione di gite guidate e dall’installazione di cartellonistica contenente approfondimenti storici e sulla biodiversità.

La Partecipazione della Sezione CAI di Sampierdarena

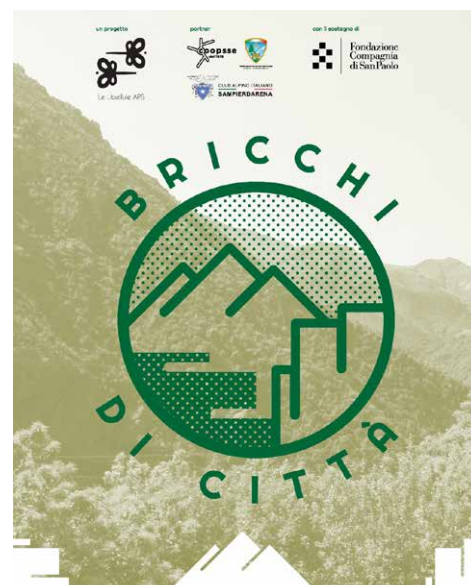
La presenza del CAI (Club Alpino Italiano) della sezione di Sampierdarena (GE), insieme alla FIE (Federazione Italiana Escursionismo) Comitato Regionale Liguria, è definita fondamentale per entrambi i territori coinvolti nel progetto.

La sezione CAI di Sampierdarena, come ente storico nella valorizzazione del territorio montano, è chiamata a contribuire in modo cruciale con le sue competenze specifiche:

- **Mappatura e Valorizzazione dei sentieri.**
- **Segnatura e Pulizia degli stessi.**
- **Organizzazione di attività di escursionismo e eventi sportivi outdoor.**
- **Tutela dell’ambiente montano.**

La sinergia tra questi enti, le associazioni locali (Le Libellule, Coopsse, La Tabacca) e i giovani del territorio (anche attraverso un percorso di formazione per accompagnatori escursionistici) punta a recuperare sentieri oggi abbandonati e a promuovere la partecipazione attiva delle comunità nella tutela ambientale.

Il progetto “Bricchi di città” è stato realizzato grazie al contributo della Fondazione Compagnia di San Paolo nell’ambito del bando “Sportivi per Natura”.



Pillole di *sostenibilità*

Consigli per il riciclo consapevole

Pillola N. 2 - IL GORE-TEX DI ALTRI TEMPI

PILLOLE DI SOSTENIBILITÀ ... DI IERI

Molto tempo prima che venisse creato il Gore-tex (una membrana microporosa resistente all'acqua ma traspirante) dal chimico Bob Gore, le popolazioni artiche molte centinaia di anni fa e fino al secolo scorso avevano già sviluppato indumenti in grado di respingere l'acqua, bloccare il vento e allo stesso tempo lasciare uscire l'umidità del corpo.

Una tecnologia nata dalla necessità di sopravvivere in uno degli ambienti più ostili del pianeta.

Gli Yupik, gli Inuit e gli Aleuti realizzavano straordinari capi impermeabili usando intestini di foca, tricheco o orsi lavati, sgrassati e distesi in fogli sottili; pelli di pesce o stomaci di caribù per gli indumenti più robusti. Per utilizzare l'intestino come materiale tessile, erano necessari preparativi speciali: le pelli dovevano essere accuratamente pulite dentro e fuori utilizzando uno strumento raschiante detto "ulu" o coltello da donna e poi tagliate a strisce; le strisce venivano cucite con cuciture minutissime e impermeabili con tendini animali o fili d'erba molto resistenti.

Il risultato era un materiale completamente impermeabile all'acqua, resistente al vento, leggero, parzialmente traspirante, perché le membrane naturali lasciavano passare i vapori ma non l'acqua. Esattamente gli stessi principi su cui si basano oggi i moderni tessuti tecnici. In tal modo venivano confezionati **Parka di budella o Kamleika** con cappuccio che venivano utilizzati per proteggere dal vento e dalla pioggia e indossati sopra un parka di pelle d'uccello o di pelliccia per andare in kayak o per la raccolta nelle pozze di marea.

Questi capi venivano realizzati dalle donne in circa un mese di lavoro e pesavano solo 85 g!

... E DI OGGI

Il Gruppo Lenzig leader mondiale nella produzione di fibre speciali a base di cellulosa rigenerata per l'industria tessile ha creato un tessuto non tessuto a base di fibre cellulosiche che viene impiegato **per proteggere i ghiacciai rallentandone lo scioglimento** e l'ambiente alpino in generale. Tale tessuto non tessuto è **completamente privo di microplastiche e biodegradabile**, diversamente dai geotessuti usati di solito che col tempo rilasciano microplastiche sul ghiacciaio sottostante. **Al termine del loro uso di circa due anni i teli vengono completamente riciclati per fare nuove fibre tessili, dando loro una seconda vita come capo di abbigliamento.** Nella prima fase del progetto pilota, il riciclo dei non tessuti è stato testato con successo ed è stata prodotta una "Glacier Jacket" alla moda, a dimostrazione della fattibilità del riciclo dei geotessili.

Giovanna Danovaro



tessuto non tessuto completamente riciclato e privo di microplastiche

Le nostre gite

una stagione ricca di appuntamenti e di escursioni
ci aspetta da gennaio a aprile



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

gennaio

LUN
05

gennaio

LA SPEZIA – MANAROLA

Itinerario escursionistico (E): La Spezia - Fabiano - Monte Santa Croce (541 m) - Sant'Antonio (520 m) - Case Lemmen - Madonna di Montenero (327 m) - Riomaggiore - Via Beccara - Manarola

Dislivello salita/discesa: 880 m

Lunghezza del percorso: 14 km

Ore di percorso: 6,30

Direttori di gita: Mauro Sicco - Linda Uliveri

Note: Classico percorso escursionistico "ligure" con arrivo in due località delle famose "Cinque terre", non senza dimenticare la bellezza dell'intero tragitto e di alcuni punti particolari e panoramici come Madonna di Montenero e Monte Santa Croce, sulla cui piatta vetta si trovano i resti di una batteria militare.

Manarola: Manarola è famosa per la sua bellezza paesaggistica, con case colorate aggrappate alla scogliera, per il suo porticciolo panoramico e per la produzione del vino passito locale, lo Sclacchetrà.

È anche nota per il suo "Presepe Luminoso", considerato il più grande del mondo, e per i sentieri panoramici, come la riaperta "Via dell'Amore".

Riomaggiore: Secondo una leggenda, Riomaggiore, Rivus Maior, venne fondato nell'VIII secolo da un gruppo di profughi greci, che si installarono lungo il crinale fondando, tra il resto, i paesini di Montenero e Casale. Dopo l'anno Mille, protetti dalla potenza di Genova, gli abitanti cominciarono a lasciare i primitivi insediamenti a favore della costa, costituendo così il primo nucleo di Riomaggiore, corrispondente oggi al quartiere della Marina: dove infatti troviamo resti architettonici di epoca medievale come quelli dei trogi, i lavatoi pubblici e il Poggio, il loggiato ad arcate che regge il nucleo più antico del paese.

SAB
10

gennaio

QUINTO – MONTE FASCE – CAMALDOLI

Itinerario escursionistico (E): Cimitero di Quinto (20 m) - Monte Fasce (834) - Bavari (315 m) Camaldoli (322 m).

Dislivello: 1200 m

Lunghezza del percorso: 15 km circa

Ore di percorso: 7 ore circa (oltre le soste)

Direttori di gita: Franco Magnozzi - Francesca Fabbri

Descrizione/Note: Percorso ad ampio semicerchio su crinali.

Dapprima lungo il crinale meridionale del Monte Fasce con panoramiche visioni su Genova, poi verso l'interno, con discesa a Bavari e infine piegando verso sud, per le pendici del Monte Ratti, si raggiunge il forte Richelieu, da dove si prende autobus per scendere in città.

Il dislivello consistente con vari saliscendi consiglia la partecipazione a persone allenate ad affrontare tali dislivelli.

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

Dom
11

gennaio

ESERCITAZIONE ARTVA



DOM
18

gennaio

BRUGGI – COLLE DELLA SEPPA – MONTE BAGNOLO

Itinerario escursionistico (E): Bruggi (1023 m) - Colle della Seppa (1485 m) – Monte Bagnolo (1550 m).

Dislivello: 580 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 4 h

Direttori di gita: Tiberi Raimondo – Oddenino Massimiliano

Descrizione/Note: L'escursione da Bruggi al Colle della Seppa e al Monte Bagnolo è un percorso ad anello, della durata di circa 4 ore, che offre ampi panorami.

Bruggi è l'ultimo paese della valle del Curone che nasce sul suo territorio; incuneato fra la Lombardia a nord l'Emilia a est e la Liguria a sud, ai piedi del monte Chiappo (1700 m). Contornato da boschi di faggi, frassini e carpini e da boscaglie di noccioli e roveri, ha la pineta più estesa della provincia di Alessandria: pineta nata da un importante rimboschimento degli anni 30' su antiche pietraie. La vetta del Monte Bagnolo è piatta ed erbosa, del tutto priva di segnali o croci; nella stagione giusta ospita una trionfale fioritura di cardi.

Offre un vasto panorama sulle valli Stàffora e Curone, sulle colline dell'Oltrepò Pavese e sulla Pianura Padana, da qui piuttosto vicina.

SAB
24

gennaio

AMBIENTE INNEVATO

Località da definire in funzione della presenza di neve
Obbligatorio ARTVA

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni

DOM
25

gennaio

CALICE LIGURE – POLLERA – PIAN MARINO

Itinerario escursionistico (E): Calice Ligure – Cianassi (220 m) – Pianmarino (300 m) – Bric del Frate (380 m) – Rocca Carpanea (450m) - Grotte dell'area di Montesordo e Grotta Pollera (310 m) – Castelletti (270 m) - Cianassi (220 m) - Calice Ligure.

Dislivello: 600 m

Lunghezza del percorso: 10 km

Ore di percorso: 4 h

Direttori di gita: Claudio Vanzo – Lara Cellino

Descrizione/Note: Il percorso, ad anello, è piuttosto articolato, in modo da effettuare tre o quattro deviazioni per visitare le grotte ed altri punti di interesse citati nell'itinerario escursionistico.

Si tratta di un lungo sentiero geologico che si snoda sul substrato calcareo della Pietra di Finale, caratterizzato da imponenti emergenze geomorfologiche di natura carsica, sia di superficie, sia ipogee.

Non mancano gli spunti di carattere vegetazionale, per la presenza della macchia mediterranea e del forteto (bosaglia) a leccio ed altre essenze arboree.

L'area, frequentata almeno dal neolitico, risente dell'impronta antropica nelle vie di comunicazione, nei siti di frequentazione di popolazioni seminomadi e nella toponomastica.

I panorami spaziano dalle vicine colline piemontesi al mare e abbracciano tutto il Finalese.

SAB
31

gennaio

UTA - 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 Orsena 615 m) -- Croce di Spotà (400 m) - Ruderì cenobio di San Tommaso - Santa Maria del Campo - Rapallo.

Dislivello: 600 m

Lunghezza del percorso: 12 km

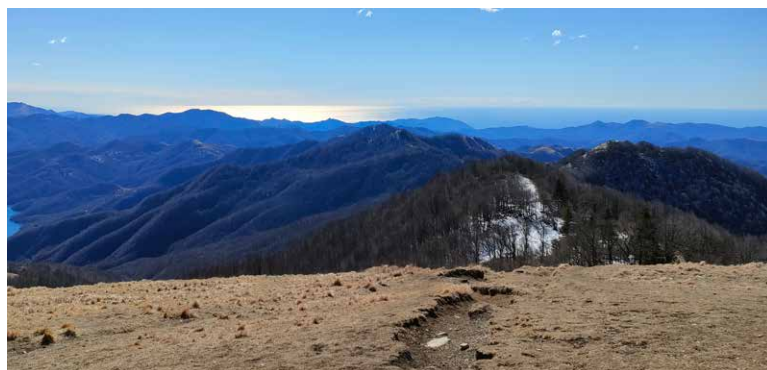
Ore di percorso: 5 h

Direttore di gita: Cesare Gori Savellini – Giorgio Cetti.

Note: Il monte Orsena è un verde rilievo che si erge con la sua piramidale sagoma tra Recco e Rapallo e sulla cui slanciata vetta si è ritagliato uno spazio il santuario dedicato alla Madonna di Caravaggio.

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 Orsena, 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.



febbraio

DOM
01 febbraio

CREVARI – MONTE TARDIA (ANELLO)

Itinerario escursionistico (E): Crevari (170 m) – Campanave (315 m) – Sella Casa del Dazio (755 m) – Tardia Levante (878 m) – Tardia Ponente (928 m) – Crevari (170 m).

Dislivello: 700 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Ore di percorso: 4 h

Direttori di gita: Mariella Parodi – Lanata Cristina

Descrizione/Note: Il Gruppo del Monte Tardia nell'Appennino Ligure, vicino ad Arenzano e Voltri, è una montagna massiccia ed articolata che culmina con tre elevazioni principali: Tardia di Ponente, Tardia e Tardia di Levante. Il rientro a Crevari, per chiudere l'anello, avviene per un sentiero che dalla casa del Dazio segue la MMA della "Mare Monti Arenzano".

Il nome "tardia" significa "tardiva" e si riferisce alla fienagione: o perché si faceva in stagione avanzata, oppure perché, secondo altri, su questa montagna, per ragioni climatiche, l'erba cresceva in ritardo rispetto alle altre zone.

DOM
08 febbraio

RECCO – ANELLO DELLE ANTICHE CHIESE DEL GOLFO PARADISO

Itinerario escursionistico (E): Recco - Megli (113 m) – Chiesa dell'Ascensione (259 m) – Monte Castelletto (565 m) – Chiesa di Sant' Uberto (474 m) – Sant'Apollinare di Sori (262 m) - Recco.

Dislivello: 750 m

Lunghezza del percorso: 15 km

Ore di percorso: 6 h

Direttori di gita: Giorgio Cetti – Cesare Gori Savellini

Descrizione/Note: Bellissimo anello per antiche creuse e sentieri, tra ville, giardini, case coloniche, terrazze con ulivi, antiche chiese e spettacolari punti panoramici come il monte Castelletto dalla cui cima si ha una visuale a 360 gradi su tutto il golfo Paradiso ed i valloni di Recco e Sori sino al monte Cornua. Il dislivello dell'escursione è dovuto ai numerosi sali/scendi.

SAB
14 febbraio

ACQUEDOTTO DI STAGLIENO

Itinerario escursionistico (E): Prato - Cavassolo – Staglieno

Dislivello: 200 m

Lunghezza del percorso: 16 km

Ore di percorso: 5,30 h

Direttori di gita: Linda Olivieri – Mauro Sico

Descrizione/Note: Facile escursione alla scoperta dell'Acquedotto storico che serviva la città di Genova.

Dopo 30 minuti dal capolinea bus di Prato si raggiunge Cavassolo, seguendo il percorso pedonale ricavato sulle lastre di copertura del condotto.

Si superano ponti canale passando accanto a prese, mulini cisterne ed edifici storici terminando presso il Cimitero di Staglieno.

DOM
15 febbraio

SALOGNI – LE STALLE – RIFUGIO ORSI

Itinerario escursionistico (E): Bruggi (1023 m) - Salogni (955 m) - Stalle Salogni – Rifugio Orsi (1397 m).

Dislivello: 548 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Ore di percorso: 5 h

Direttori di gita: Tiberi Raimondo – Oddenino Massimiliano

Descrizione/Note: Itinerario bello e privo di dislivelli impegnativi, situato in uno splendido contesto ambientale e pertanto adatto anche alle famiglie: si può collegare agli altri sentieri della zona per raggiungere le vette circostanti.

Il Rifugio "Ezio Orsi", orlato da una schiera di faggi e maggiociondoli, è vicino ad un piccolo ruscello che attraversa il prato antistante.

La costruzione, inaugurata nel luglio 2004, è completamente rivestita in pietra e legno ed è fornita di una piccola stanza adibita a rifugio di emergenza sempre aperta, mentre la struttura ricettiva è aperta nei fine settimana e nei mesi di Luglio ed Agosto.

Dal Rifugio è possibile raggiungere le cime circostanti quali il Monte Ebro (sentiero 106) e il Monte Panà (sentiero 114).

SAB
21 febbraio

VENDONE – SANTUARIO SAN CALOGERO – MONTE CASTELLERMO

Itinerario escursionistico (E): Vendone (350 m) - Colla d'Onzo (m 841) – Chiesa di San Calogero (1023 m) – Monte Castellermo (o Monte Peso Grande 1094 m).

Dislivello: 800 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 5 h

Direttori di gita: Cetti Giorgio – Tiberi Raimondo - Dolcino Mariella

Descrizione/Note: Caratterizzato da guglie e pareti rocciose, il Monte Castellermo, è una splendida montagna calcarea posizionata nell'entroterra di Albenga lungo la linea di cresta che divide la Val Pennavaira dalla Valle Arroscia.

marzo

DOM
01 **marzo**

SCOFFERA- MONTE LAVAGNOLA – TORRIGLIA

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

Dislivello: 700 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Ore di percorso: 5h

Direttore di gita: Giorgio Cetti - Claudio Zanchini

Descrizione/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.

SAB **DOM**
07 **08** **marzo**

WEEKEND IN RIFUGIO CON CIASPOLATA NOTTURNA

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni
Obbligatorio ARTVA

SAB
14 **marzo**

VOLPEDO – ANELLO DEL MONTE BRIENZONE

Itinerario escursionistico (E): Parcheggio cimitero Volpedo (182 m) – Santuario Madonna della Fogliata (205 m) – Versante Nord Monte Brianzone (479 m) – Borgata Rovereto (204 m) - Posto tappa la "collina di AuRosa" (182 m) - Piazza Quarto Stato a Volpedo – Pieve romanica di San Pietro Apostolo – Parcheggio cimitero (182 m).

Dislivello: 280 m

Lunghezza del percorso: 10 km

Ore di percorso: 3 h

Direttori di gita: Tiberi Raimondo – Cetti Giorgio

Descrizione/Note: L'associazione "Pelizza da Volpedo", nell'ambito di un progetto di valorizzazione dei luoghi legati alla vita e alle opere del grande pittore, ha realizzato il Comprensorio Escursionistico denominato "I Percorsi Pelizziani". Il sentiero n. 153 (che noi faremo) parte dal centro storico del Paese, dove l'artista realizzò alcune delle sue opere e compie un giro ad anello tra campi coltivati, frutteti ed i boschi che ricoprono le pendici del monte Brianzone o Poggio di Volpedo.

Nonostante la quota contenuta è una cima attraente grazie all'aspetto quasi "dolomitico" del settore sommitale. Dal punto più alto si apre un panorama favoloso esteso sia al Mar Ligure arrivando a scorgere la Corsica, che alle Alpi Liguri potendone ammirare le principali elevazioni (monti Dubasso, Armetta, Antoroto, Pizzo di Ormea).

Il santuario di San Calogero e l'area circostante ricadono nel territorio del SIC (Sito di importanza comunitaria) denominato Castell'Ermo - Peso Grande (codice: IT1324818).

DOM
22 **febbraio**

AMBIENTE INNEVATO

Località da definire in funzione della presenza di neve
Obbligatorio ARTVA

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni

SAB
28 **febbraio**

SANT'ANNA DI STAZZEMA – MONTE GABBERI – MONTE LIETO – SANT'ANNA DI STAZZEMA

Itinerario escursionistico (E/EE): Chiesa di Sant'Anna di Stazzema (650 m) - Foce di Farnocchia (815 m) – Foce di San Rocchino – Vetta monte Gabberi (1108 m) – Foce San Rocchino - Foce di Farnocchia – Vetta del Monte Lieto (1016 m) – Località Vaccareccia – Monumento Ossario – Chiesa di Stazzema.

Dislivello: 750 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Ore di percorso: 5

Direttori di gita: Pierini Marco

Descrizione/Note: Il Monte Gabberi ed il Monte Lieto sono due rilievi delle Alpi Apuane, situati nella parte meridionale del complesso montuoso.

Dalla vetta del Gabberi si ha un bellissimo panorama che spazia su buona parte delle vette più importanti delle Apuane Meridionali: monte Altissimo, Pania della Croce, Pania Secca, Monte Forato, Nona e Procinto e, nelle giornate particolarmente limpide, sulla Corsica e sulle principali isole dell'Arcipelago Toscano

Il Monte Lieto, anch'esso molto panoramico, domina l'abitato di Sant'Anna di Stazzema, paese tristemente noto per la strage nazi-fascista del 2 Agosto 1944.

La classificazione EE è legata al tratto di percorso tra Foce di Farnocchia e Foce di San Rocchino e tra Foce di Farnocchia e Vetta del Monte Lieto.

DOM
15 marzo

LUNIGIANA TRA LIGURIA E TOSCANA

Itinerario escursionistico (E): Dogana – Nicola (150 m) – Fontia (350 m) – Ortonovo (283 m) – Casano (60 m) – Dogana.

Dislivello: 570 m

Lunghezza del percorso: 13 km

Ore di percorso: 5,30 h

Direttori di gita: Mauro Sicco - Linda Ulivieri



Descrizione/Note: L'itinerario si svolge nelle colline dei Colli di Luni, nella Lunigiana storica.

Le colline lunigiane sono un'area paesaggistica di particolare interesse tra la Liguria e la Toscana, dove sorgono borghi come Nicola, Fontia, Ortonovo.

L'area, ricca di storia e natura, è ideale per escursioni che combinano panorami sulla vallata del Magra e sul mare con la visita di antichi borghi, nonché su alcuni scorci delle Apuane.

Si cammina infatti tra vigneti ed uliveti, con uno sguardo sul mare, sul promontorio di Montemarcello, incoronati dalle Apuane.

Fontia è un antico paesino in provincia di Massa-Carrara. La vista si apre sulle Alpi Apuane permettendo di capire quanto l'opera dell'uomo abbia modificato in modo permanente queste montagne.

SAB
21 marzo

BOCCA DI MAGRA – PUNTA BIANCA – TELLARO – MONTEMARCELLO – BOCCA DI MAGRA (ANELLO)

Itinerario escursionistico (E): Bocca di Magra – Punta Bianca – Tellaro – Montemarcello (266 m) – Bocca di Magra.

Dislivello: 900 m

Lunghezza del percorso: 15 km

Ore di percorso: 6 ore (soste comprese)

Direttori di gita: Cetti Giorgio

Descrizione/Note: Punta Bianca: Situata nel promontorio del Caprione, tra Bocca di Magra e Tellaro, è nota per le sue candide pareti rocciose che si contrappongono alla scura spiaggia di punta Corvo.

Punta Bianca è anche caratterizzata dai ruderi di una grande postazione di artiglieria della seconda guerra mondiale, dal cui tetto si gode uno straordinario panorama che va dalle isole del Golfo di Spezia sino all'Elba e alla Capraia e Gorgona.

Monte Marcello, insignito nel 2006 come uno dei 100 Borghi più belli d'Italia, presenta un suggestivo impianto medievale con stretti vicoli e piccole piazzette ancora racchiuse dalle mura.

Un inconsueto panorama permette di abbracciare sia il mare, quasi 300 metri più in basso, sia l'ampia pianura del Magra incorniciata dalle Alpi Apuane.

Tellaro: il nucleo più antico del vecchio borgo di pescatori è costituito da una sequenza di case rinserrate le une sulle altre su uno stretto sperone roccioso.

Calma, pace e tranquillità regnano sovrane tra gli stretti vicoli del paese, interrotti da piazzette e terrazzi panoramici che compaiono all'improvviso nel girovagare a caso tra gli stretti carrugi.

Tellaro, nel golfo dei poeti, ha attratto per la sua bellezza numerosi artisti, poeti e scrittori tra cui Mario Soldati (che vi ha passato gli ultimi anni), Eugenio Montale e letterati come Virginia Wolf.



SAB
28 marzo

ANELLO DEL BRUGNETO

Itinerario escursionistico (E): Parcheggio Diga (800 m) – Rettezzo – Fontanasse (840 m) – Caffarena (900 m) – Ponte attraversamento lago (800 m) – Bavastri (840 m) – Costa di Paglia (860 m).

Dislivello: 850 m

Lunghezza del percorso: 14 km

Ore di percorso: 6 h

Direttori di gita: Mariella Parodi – Cristina Lanata

Descrizione/Note: Un anello intorno all'invaso del Brugnato (specchio d'acqua dalla capacità di 25 milioni di metri cubi di acqua) in prevalenza percorribile a "bordo

lago” e che sfrutta in parte le antiche mulattiere ed in parte sentieri aperti più di recente.

Lungo questo invaso artificiale, costruito nel 1959 sbarando l'omonimo torrente affluente del Trebbia, sono stati predisposti, anche a cura del Parco dell'Antola, ponti in legno per superare i principali torrenti ed aree di sosta con tavoli, panche e griglie.

Il nostro giro avverrà in senso antiorario a partire dal parcheggio nei pressi della Diga.

DOM
29 marzo

MONTE ARGENTEA DA ARENZANO (ANELLO)

Itinerario escursionistico (E/EE): Campo (138 m) – Vallone Rio Lerca e sentiero dell'Ingegnere - Sella Gua all'Omù (552 m) – Gua da Butte (693 m) – Cian Lavaggiu vivù (828 m) - Rocca Turchina (840 m) - Sella erbosa della Collettassa (932 m) – Monte Argentea (1083 m) - Rifugio Argentea a Pian di Lerca (1088 m) – Ritorno per Rifugio Padre Rino Leveasso (903 m) – Passo del Fo' (687 m) - Radura di Case Segage (637 m) - Attraversamento Rio Cine' e Rio Botte – Campo (138 m).

Dislivello: 980 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Ore di percorso: 6h

Direttori di gita: Pierini Marco

Descrizione/Note: Percorso ad anello estremamente suggestivo, tra i più belli dell'intero gruppo montuoso.

Il Monte Argentea è una scoscesa montagna della dorsale del Monte Beigua che si presenta in tutta la sua aspra e rocciosa mole a chi lo affronta dal versante mare.

Geologicamente fa parte del “gruppo di Voltri”, costituito da una roccia metamorfica di colore verde, la “serpentinite”, poco adatta allo sviluppo della vegetazione.

La salita si svolge lungo il contrafforte meridionale del monte Argentea dove si inerpica un sentiero curiosamente segnalato con una “stella bianca”.

Si cammina prima tra pini ed arbusti, poi in uno spettacolare paesaggio di montagna selvaggia tra i contrafforti della Rocca Negra, della Rocca della Ciappa e dell'Argentea stessa.

Il sentiero non presenta difficoltà, se non nel ripido costone alquanto alpestre della parte superiore.

Motivo per cui l'itinerario è classificato anche EE.

La discesa ed il rientro (per concludere anello) si svolgono lungo un percorso più lungo ma più comodo: la vecchia mulattiera che scendendo da Pian di Lerca percorre l'alpestre Vallone del Rio Lerca per raggiungere infine Campo (138 m)

aprile

DOM
5 aprile

MONTE CARMO DI LOANO

Itinerario escursionistico (E/EE): Castagnabanca (598 m) – Rifugio Pian delle Bosse (835 m) – Anticima sud-est del Monte Carmo (1328 m) – Monte Carmo 1389 m) – Rifugio Amici del Carmo (1286 m) – Rifugio Pian delle Bosse-Castagnabanca (598 m).

Dislivello: 800 m

Lunghezza del percorso: 8,5 km

Ore di percorso: 4,5 h

Direttori di gita: Claudio Vanzo

Descrizione/Note: Escursione impegnativa, che richiede buon allenamento su terreni impervi e assenza di vertigini. Per tale motivo è d'obbligo classificare la difficoltà EE, per il tratto in cresta compreso tra il Rifugio Pian delle Bosse e la vetta.

I principali motivi di interesse dell'escursione sono quelli paesaggistici; infatti la salita lungo la cresta est, l'anticima e la vetta offrono scorci panoramici che spaziano dall'arco alpino a quello appenninico, alla costa ligure fino alla Corsica (nelle giornate limpide).

Non mancano gli spunti di interesse naturalistico, dal substrato geologico, costituito da rocce metamorfiche permocarbonifere, come i Porfiroidi del Melogno e gli Scisti di Gorra, su cui poggiano formazioni del Triassico, in particolare le Dolomie di San Pietro ai Monti, che hanno favorito l'origine di un vasto sistema carsico che presenta numerose cavità.

La vegetazione varia dalla macchia mediterranea e dalla lecceta alle altitudini più basse, fino ai boschi di faggio più in quota.

Nel periodo in cui effettueremo l'escursione potremmo osservare fioriture di grande interesse nelle faggete e nelle aree prative e rupestri, tra cui la Gentiana ligustica ed altri endemismi delle Alpi Liguri e Marittime, che qui raggiungono il loro limite orientale: per tale motivo il Monte Carmo di Loano è considerato confine botanico tra Alpi ed Appennini.

La montagna e l'area circostante fanno parte del SIC (Sito di Importanza Comunitaria) denominato Monte Carmo – Monte Settepani (codice. IT1323112).

MER
08 aprile

DALLA SEZIONE CAI AL FORTE DIAMANTE NEL 90° ANNIVERSARIO DI FONDAZIONE

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.



SAB
11

aprile

VAL BORBERA: PAESI ABBANDONATI – ANELLO DA VEGNI

Itinerario escursionistico (E): Vegni (1050 m) - Casoni e borgata Ferrazza – Reneussi – Rio Campassi - Mulino del Gatto e Mulino gelato – Croso di Carrega Ligure – Campassi (950m) – Vegni (1050 m).

Dislivello: 700 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Ore di percorso: 4 h

Direttori di gita: Tiberi Raimondo – Lanata Cristina

Descrizione/Note: Il percorso va a toccare una delle valli più selvagge e incontaminate dell'appennino: la Valle dei Campassi, attraversando i resti di quelli che, una volta, erano dei paesi normalmente abitati, posti lungo l'itinerario della "Via del Sale" - fitta rete di sentieri che dalla pianura padana conduceva al litorale ligure per consentire l'approvvigionamento del sale, minerale fondamentale per la conservazione dei cibi.

Oggi, ciò che di quei paesi rimane, sono soltanto ruderi, boschi che conquistano mano a mano le abitazioni facendole crollare e scomparire e, infine, una discreta parte di leggenda riferita principalmente al paese di Rénéuzzi, paese fantasma per eccellenza (per la tragica storia di amore e gelosia del 1961), come gli altri paesi fantasma ormai abbandonati a partire dal grande esodo degli anni '60.

Oltre al già citato Rénéuzzi, gli altri "villaggi fantasmi o villaggi di pietra" che incontriamo lungo il nostro percorso all'interno della Valle dei Campassi, sono Casoni di Vegni e Ferrazza.

DOM
12

aprile

ASSEMBLEA DEI DELEGATI

SAB DOM
18 19

aprile

LAGO DI GARDA - SENTIERO DEL PONALE

Direttori di Gita: Tiberi Raimondo

Il Sentiero del Ponale è un percorso panoramico di circa 12 km che collega Riva del Garda alla Valle di Ledro: è famoso per la sua storia e per i panorami mozzafiato sul Lago di Garda.

Il sentiero è ricavato da un'antica strada, scavata nella roccia a picco sul lago.

Questa strada, appunto scavata nella roccia nella seconda metà del 1800, è stata dismessa circa vent'anni fa dopo la realizzazione della galleria.

Dal 2004 è stata trasformata in un suggestivo sentiero percorribile anche in bicicletta.

Per il suo valore ambientale e storico, è considerato uno degli itinerari più belli e conosciuti d'Europa.

Il programma dettagliato sarà fornito in tempi opportuni

SAB
25

aprile

FESTA IN ANTOLA

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.

DOM
26

aprile

MONTE SAGRO (1753 M)

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

Dislivello: 800 m

Lunghezza del percorso: 15 Km

Ore di percorso: 7 h

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 panoramichissimo Monte Borla (1469m).

In questo caso (ascensione al monte Borla) il dislivello diventa di 900 m.

maggio

VEN
1

DOM
3

maggio

CASENTINO (BADIA PRATAGLIA - EREMO DI CAMALDOLI)

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.

DOM
15

febbraio

ANELLO DI PUNTA MESCO**Partenza:** stazione ferroviaria di Levanto**Itinerario:** (E) -Levanto (centro) – Colle dei Bagari – S. Antonio di Punta Mesco - Levanto**Lunghezza:** 11 Km**Dislivello:** 400 m**Tempo indicativo:** 4 h**Direttore di gita:** Marta Callegari

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.

DOM
19

aprile

MONTE RAMA**Partenza:** Loc. Petadino (Sciarborasca)**Itinerario:** (E) Loc. Petadino, - Rio Scorza – Passo Camulà – Monte Rama – Colle Sud Bric Resonau – Bric dell'Orso – Rio Scorza – Loc. Petadino**Lunghezza:** 13 km**Dislivello:** 900 m**Tempo indicativo:** 5,30 h**Direttore di gita:** Elia Rodi

CAI FAMILY

DOM
21

marzo

VIA DEL MARE- INTERSEZIONALE CON SEZIONE LIGURE**Partenza:** Sottocolle (Davagna)**Itinerario:** (E) Sottocolle-Monte Pertegone-Borgonovo-Sant'Alberto-Pannesi-Colle Caprile-Passo dei Casetti-Passo della Spinarola-Passo del Gallo-Piane di Caravaggio-Ruta-Monte delle Bocche-Portofino**Lunghezza:** 20 km**Dislivello:** 1050 m**Tempo indicativo:** 7/8 h**Referenti Organizzazione:** Matteo Nebiacolombo (sez. Ligure) - Stefano Barattini (sez. Sampierdarena)DOM
18

gennaio

SAN BERNARDO – SANTA CROCE – PIEVE ALTA – SAN BERNARDO**Dislivello salita/discesa:** 300 m**Lunghezza del percorso:** km 6**Ore di percorso:** 3 escluse le soste**Direttori di gita:** Arianna Tegami – Alessio Fallabrino**Descrizione:** facile 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 area di sosta ben attrezzata in vetta.SAB
12

aprile

ANELLO MONTE TREGGIN**Partenza:** Bargone (Casarza Ligure)**Itinerario:** (E)- Bargone– Monte Treggin – Rifugio Treggin Rocca Grande– Lago di Bargone – Passo del Bocco di Bargone – Bargone**Lunghezza:** 12 Km**Dislivello:** 720 m**Tempo indicativo:** 5h**Direttore di gita:** Denise DozzaDOM
22

febbraio

LAGO DELLA TINA – RIF. SAMBUGO**Dislivello salita/discesa:** 300 m circa**Lunghezza del percorso:** km 8 (andata e ritorno)**Ore di percorso:** 3 solo andata**Direttori di gita:** Alessio Fallabrino – Stefano Murmura**Descrizione:** Lago della Tina: un'escursione adatta a tutti, percorribile in qualsiasi stagione dell'anno, alla scoperta degli scenografici laghetti di Arenzano e salita al Rif. Sambugo.

**SAB
21** **DOM
22**

marzo

RIF. MELEZÉ (VAL VARAITA – CN)

Il rifugio è raggiungibile in auto.

Gita a numero chiuso riservata solo ai soci in regola con il bollino.

Direttori di gita: Arianna Tegami – Alessio Fallabrino

Descrizione: il Rifugio Melezé si trova a Bellino a 1812 metri d'altitudine, vicino a Borgata Sant'Anna. L'edificio era una caserma militare ed è stato ristrutturato interamente in legno e pietra.

In base allo stato di innevamento è prevista attività con le ciaspole.

In alternativa, in caso di mancato innevamento.

**DOM
22**

marzo

PARCO DI PORTOFINO

Percorso da definire

Capo gita: Maria Elisa Marini

**DOM
19**

aprile

**CASTELLO DELLA PIETRA PER IL
“SENTIERO DI CASTELLANI”**

Dislivello salita/discesa: 150 m circa

Lunghezza del percorso: km 4 circa

Ore di percorso: 2 ore

Direttori di gita: Elisa Cuneo – Valentina d'Amora

Descrizione: Il “Sentiero dei Castellani”, facile, di breve durata e abbastanza interessante, porta all'incredibile meta di questo itinerario: il Castello della Pietra. Un antico maniero, costruito letteralmente a cavallo tra due impressionanti torrioni di roccia che si ergono quasi in verticale dal terreno.

**GIO
08**

gennaio

PENTEMA E IL SUO PRESEPE

Difficoltà: E

Dislivello: 500 m

Lunghezza: 9 Km

Durata: 4 ore più visita Presepe

Direttori di gita: Rosalba Carpaneto e Giorgio Cetti

Facile escursione nel territorio del Parco dell'Antola con arrivo al paese di Pentema dove si visiterà il famoso Presepe curato da un gruppo di volontari e che rappresenta la vita degli abitanti di Pentema nel passato.

**MER
21**

gennaio

VISITA DI PORTO MAURIZIO

Difficoltà: E/T

Dislivello: 100 m

Lunghezza: 10 Km.

Durata: 3 ore

Direttori di gita: Sicco Mauro – Renzi Luigina

Capoluogo dell'omonima provincia la storia di Imperia ha poco più di un secolo, nata dalla fusione di sette comuni tra i quali i maggiori sono Oneglia e Porto Maurizio, soggetto principale della visita che ci porterà a scoprire il Duomo, Chiesa neoclassica più grande della Liguria, le Logge di S. Anna dai suggestivi paesaggi marini e il Parasio l'antico borgo.

**SAB
07**

febbraio

SEBORGIA E VALLORIA

Difficoltà: E/T

Dislivello: 100 m

Lunghezza: 10 Km.

Durata: 4 ore

Direttori di gita: Sicco Mauro – Renzi Luigina

Seborga, posto tra Ospedaletti e Bordighera nel primo entroterra, è soprattutto noto per le pretese di essere considerato sede di un principato autonomo, fuori dalla giurisdizione italiana. Ha una sua bandiera e un principe eletto dai cittadini, pur se privi di ogni valore legale emette francobolli e il Luigino moneta utilizzabile solo all'interno del comune.

Valloria è famosa per essere “il paese delle porte dipinte”, un piccolo borgo ligure medievale trasformato in una galleria d'arte a cielo aperto, che oggi conta 151 porte di case, stalle e cantine decorate da artisti di fama internazionale, un'iniziativa nata per rivitalizzare il borgo spopolato, diventato oggi una meta turistica ricca di storia e fascino. A Valloria è anche presente il Museo delle Cose Dimenticate.

SAB
19

febbraio

SANREMO – BUSSANA VECCHIA**Difficoltà:** E/T**Dislivello:** 350 m**Lunghezza:** 11 Km.**Durata:** 4 ore**Direttori di gita:** Ulivieri Linda – Sicco Mauro

Andremo a visitare uno dei borghi più suggestivi della Liguria abbandonato dopo il terremoto del 1887 e da anni frequentato da artisti provenienti da vari parti d'Europa viste mozzafiato sul golfo degli Aregai e su Arma di Taggia.

GIO
05

marzo

CAMOGLI – RUTA - RECCO**Difficoltà:** E**Dislivello:** 400 m**Lunghezza:** 7 Km.**Durata:** 4 ore**Direttori di gita:** Oliva Isabella – Renzi Luigina

Una classica della nostra riviera, ma mai scontata. Il percorso si snoderà essenzialmente sulle tipiche creuze liguri (o crêuze), a volte anche molto ripide, che dal mare salgono sui monti. Non mancheranno tratti di sentiero nel bosco.

GIO
26

marzo

GITA A VILLA HANBURY**Difficoltà:** E/T**Dislivello:** 100 m**Lunghezza:** 5 Km.**Durata:** 4 ore**Direttori di gita:** Luigina Renzi - Giorgio Cetti

I giardini botanici di Villa Hambury si trovano a pochi chilometri dal confine francese nel territorio comunale di Ventimiglia. Il parco della villa rappresenta uno dei giardini di acclimatazione più famosi d'Europa e del bacino mediterraneo. Non si tratta di una classica gita escursionistica ma di una "visita museale" con finalità culturali e "fotografiche": infatti gli amanti della fotografia potranno sbizzarrirsi nei vialetti irregolari, nei rustici pergolati e patii della villa dal tipico aspetto paesaggistico "all'inglese", con la pittoresca vista del mare sullo sfondo.

Costo ingresso: I Giardini Hanbury oggi sono gestiti dall'Università di Genova: il costo del biglietto è di 10 €.

MER
08

aprile

**DALLA SEZIONE CAI AL FORTE
DIAMANTE NEL 90° ANNIVERSARIO DI
FONDAZIONE**

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.

SAB
18DOM
19

aprile

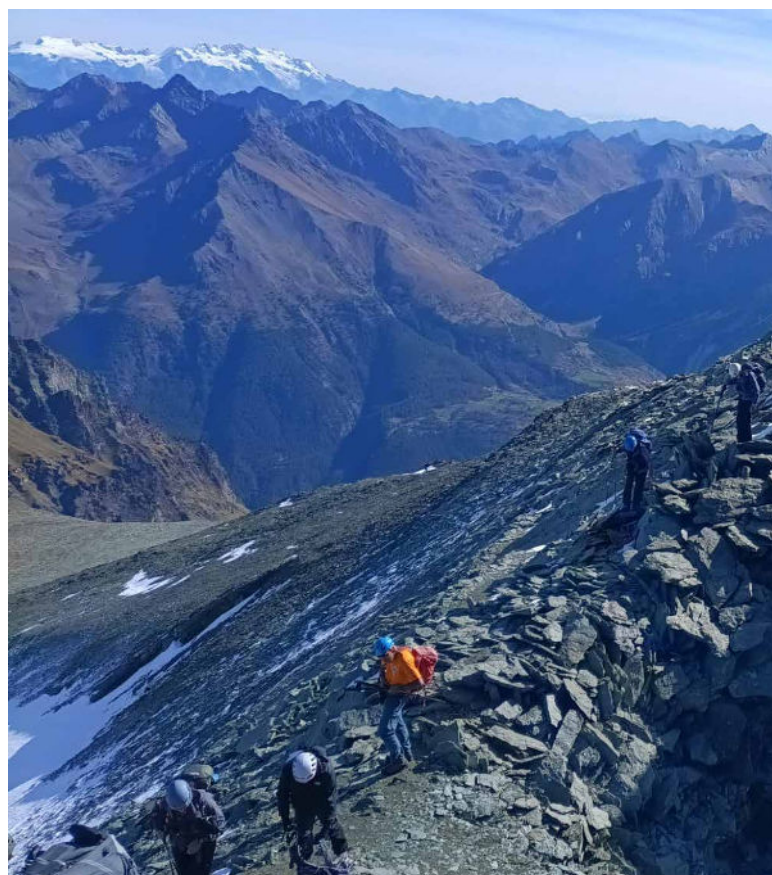
LAGO DI GARDA - SENTIERO DEL PONALE**Direttori di gita:** Tiberi Raimondo

Il Sentiero del Ponale è un percorso panoramico di circa 12 km che collega Riva del Garda alla Valle di Ledro: è famoso per la sua storia e per i panorami mozzafiato sul Lago di Garda. Il sentiero è ricavato da un'antica strada, scavata nella roccia a picco sul lago.

Questa strada, appunto scavata nella roccia nella seconda metà del 1800, è stata dismessa circa vent'anni fa dopo la realizzazione della galleria. Dal 2004 è stata trasformata in un suggestivo sentiero percorribile anche in bicicletta.

Per il suo valore ambientale e storico, è considerato uno degli itinerari più belli e conosciuti d'Europa.

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni.





DOM
18

gennaio

SAN BERNARDO – PIEVE ALTA – SANTA CROCE - SAN BERNARDO

Dislivello salita/discesa: 300 m

Lunghezza del percorso: km 6

Ore di percorso: 3 escluse le soste

Direttori gita: Fiammetta Less – Mirko Farinetti – Mariapaola Farina

Descrizione: facile 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 area di sosta ben attrezzata in vetta.

DOM
22

febbraio

CURLO – I RUGGI – RIF. SAMBUGO – LAGO DELLA TINA - CURLO

Dislivello salita/discesa: 360 m circa

Lunghezza del percorso: km 10,5 circa

Ore di percorso: 4 escluse soste

Direttori gita: Fiammetta Less – Mirko Farinetti – Mariapaola Farina

Descrizione: Bel giro ad anello nelle montagne alle spalle di Arenzano.

DOM
19

aprile

CASTELLO DELLA PIETRA PER IL “SENTIERO DI CASTELLANI”

Dislivello salita/discesa: 150 m circa

Lunghezza del percorso: km 4 circa

Ore di percorso: 2 ore

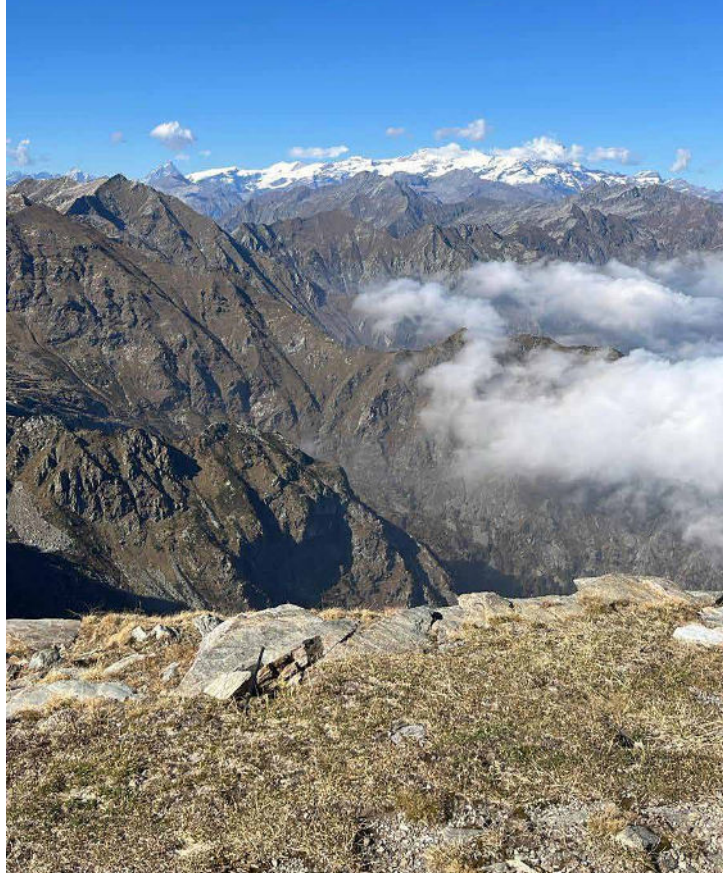
Direttori gita: Fiammetta Less – Mirko Farinetti – Mariapaola Farina

Descrizione: Il “Sentiero dei Castellani”, facile, di breve durata e abbastanza interessante, porta all’incredibile meta di questo itinerario: il **Castello della Pietra**. Un antico maniero, costruito letteralmente a cavallo tra due impressionanti torrioni di roccia che si ergono quasi in verticale dal terreno.

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

Attività:

- Escursioni in montagna di diversi livelli di difficoltà
- Passeggiate in natura e scoperta di nuovi sentieri
- Attività di fitness e benessere
- Incontri e momenti di socializzazione





gen | apr

SAB
17

gennaio

FALESIA DI GHIACCIO

Destinazione da decidere in base a condizioni ghiaccio

Coord. logistici Paolo Sessi, Guido Costigliolo

Descrizione vie monotiro su cascata di ogni livello

Note uscita adatta ai principianti

DOM
22

marzo

ALPINISMO | CANALE DI NEVE

Alpi Liguri, da definire in base a condizioni innevamento

Coord. logistici Giovanni Caviglia, Stefano Aluffo

Descrizione salita alpinistica su canale di neve, difficoltà PD

Note uscita adatta ai principianti

DOM
08

febbraio

CASCATA DI GHIACCIO

Destinazione da decidere in base a condizioni ghiaccio

Coord. logistici Luca Dallari, Silvia Parodi

Descrizione via di più tiri su cascata di livello facile

Note richiesta esperienza anche minima

SAB
11

aprile

FALESIA DI ARRAMPICATA

Val Pennavaire, Albenga (SV)

Coord. logistici Ivano Righi, Guido Costigliolo

Descrizione vie monotiro di vario livello

Note uscita propedeutica adatta a tutti

DOM
01

marzo

SCIALPINISMO

Destinazione da decidere in base a condizioni ghiaccio

Coord. logistici Marco Sala, Paolo Sessi

Descrizione uscita di livello facile e dislivello contenuto

Note richiesta esperienza anche minima

SAB
25

aprile

ALPINISMO | CANALE DI NEVE

Alpi Marittime, da definire in base a condizioni innevamento

Coord. logistici Giovanni Caviglia, Maria Carla Parrotta

Descrizione salita alpinistica su canale di neve di livello medio

Note uscita che richiede discreta esperienza



gen | apr

SAB 10 GENNAIO**Anello del Brugneto**

Intorno al lago artificiale più grande di Genova

Appennino Ligure Valtrebbia

Difficoltà: MC/BC**Dislivello:** 1.500 m**Sviluppo:** 18 Km**Direttori di gita:** Politanò Oddenino**DOM 25 GENNAIO****Al Lago di Bargone**

Il lago che non ti aspetti, in un angolo di appennino a due passi dal mare

Appennino Ligure Val Petronio

Difficoltà: MC/MC**Dislivello:** 990 m**Sviluppo:** 37 Km**Direttori di gita:** Acanfora - Sessarego**DOM 1 FEBBRAIO****Il canmino dei Castelli 1**

Ovadese e Gaviense tra storia e leggenda

Colline Monferrato

Difficoltà: MC/MC**Dislivello:** 1200 m**Sviluppo:** 40 Km**Direttori di gita:** Macciò**DOM 15 FEBBRAIO****I parchi eolici del Giovo**

Un giro nell'entroterra savonese... aspettando la primavera

Alpi Liguri Alta valle Erro

Difficoltà: MC/MC**Dislivello:** 600 m**Sviluppo:** 32 Km**Direttori di gita:** Acanfora – Trucco**DOM 1 MARZO****Monte Pracaban e laghi Gorzente**

In mtb sul confine geologico tra Alpi ed Appennini

Appennino Ligure valli Piota Gorzente

Difficoltà: BC+ BC(OC)**Dislivello:** 1400 m**Sviluppo:** 45 Km**Direttori di gita:** Macciò – Ferrando**DOM 22 MARZO****L'Appennino in città: sentiero "Giorgio Gerverna" Intersezionale CAI ULE/Ligure**

Dall'acquedotto storico alle pendici del monte Bano lungo il sentiero MTB realizzato dal CAI ULE

Appennino Ligure Valbisagno

Difficoltà: MC - MC/BC**Dislivello:** 1550 m**Sviluppo:** 50 Km**Direttori di gita:** Acanfora – Oddenino**SAB 28 – DOM 29 MARZO****La strada del Ponale**

Da Riva del Garda al Lago di Ledro lungo un percorso ricco di panorami, storia e natura.

Alpi Ledrensi Valle di Ledro

Difficoltà: MC/MC**Dislivello:** 872 m**Sviluppo:** 30 Km**Direttori di gita:** Acanfora – Cadeddu**DOM 19 APRILE****Anello di Tavarone**

I ritmi lenti della montagna ligure, al cospetto del Monte Gottero

Appennino Ligure Alta Val di Vara

Difficoltà: MC/MC**Dislivello:** 1022 m**Sviluppo:** 40 Km**Direttori di gita:** Acanfora - Sessarego



TESSERAMENTO
2026



*vivi la montagna
con noi*

CAI SAMPIERDARENA | www.caisampierdarena.it



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

Ricordiamo che con il mancato rinnovo scade anche l'assicurazione e non sarà possibile partecipare alle attività sociali.

In alternativa è possibile eseguire il **rinnovo on-line** secondo le seguenti indicazioni

Richiedere l'invio del bollino a domicilio, previo bonifico presso:

BPER intestato a: Club Alpino Italiano Sez. Sampièrdarena

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 2026

- 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 Sampièrdarena

www.caisampierdarena.it