

I LUPI DI SAMPIERDARENA

NewsLetter quadrimestrale della Sezione di Sampierdarena



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

MAGGIO - AGOSTO | 2026 n. **13**



Camminare insieme,
guardare lontano

L'EDITORIALE

Il gruppo Star3K
compie 10 anni

ANNIVERSARIO

Le nostre
escursioni

TUTTI GLI APPUNTAMENTI

Camminare insieme, guardare lontano



C'è qualcosa di profondamente autentico nel ritrovarsi in montagna. Non è solo il passo condiviso lungo un sentiero, né soltanto il silenzio dei boschi o il vento che accarezza le creste. È un modo di stare al mondo, di riconoscersi parte di qualcosa di più grande.

Quest'anno, per noi, questo sentimento assume un significato ancora più profondo. **L'8 aprile si sono aperte ufficialmente le celebrazioni per il novantesimo anniversario di fondazione della sezione**, con un'escursione simbolica partita dalla sede sociale di Sampierdarena e giunta fino al Forte Diamante: un percorso che unisce storia, territorio e spirito di gruppo, proprio come il nostro cammino in questi decenni.

I festeggiamenti sono proseguiti con un importante momento istituzionale: **l'assemblea regionale dei delegati del gruppo CAI Liguria**, tenutasi presso la sede del CAP – Consorzio Autonomo del Porto di Genova. Un'occasione di incontro e confronto che ha visto la partecipazione dei rappresentanti delle 18 sezioni liguri, arricchita dalle presenze del Presidente Generale del CAI, Antonio Montani e del Consigliere Centrale Gian Carlo Nardi. Un segnale forte di appartenenza a una realtà più ampia, che condivide valori, impegno e visione.



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

Hanno collaborato
Italo Lini
Giorgio Cetti

Foto di:
Mauro Bellucci
Giorgio Cetti
Cesare Gori Savellini
Maria Carla Perrotta



Ma il novantesimo non è solo celebrazione del passato: è soprattutto **uno sguardo verso il futuro**. A breve prenderanno vita i progetti **“Impariamo a camminare”** e **“Novant’anni -novanta mani”**, iniziative che vogliono coinvolgere gli abitanti e gli alunni del quartiere, trasmettendo conoscenze, passione e senso di comunità.

In questo numero dei Lupi di Sampierdarena sono presentate le attività sociali che ci vedranno impegnati nei prossimi mesi estivi: escursioni con panorami mozzafiato, salite a cime appenniniche e alpine, esperienze che ci accompagneranno fino all’arrivo dell’autunno, quando sarà pronto il nuovo calendario sul sito sociale.

La montagna continua a insegnarci molto, se sappiamo ascoltarla. Ci insegna il rispetto per l’ambiente, per i tempi naturali, per i limiti nostri e degli altri. Ci ricorda che non sempre conta arrivare per primi, ma arrivare insieme. E soprattutto ci invita a rallentare, a osservare, a respirare davvero.

Essere parte del CAI vuol dire custodire e trasmettere questi valori. A chi si avvicina per la prima volta, a chi torna dopo tanto tempo, ai più giovani che muovono i primi passi sui sentieri. La montagna non è mai solo nostra: è un’eredità che riceviamo e che abbiamo il dovere di proteggere.

Guardando al futuro, il nostro impegno resta lo stesso: **continuare a camminare insieme, con rispetto, curiosità e passione**. Perché ogni sentiero, anche il più conosciuto, ha ancora qualcosa da insegnarci.

Buon cammino a tutti.

Il presidente
Diego Leofante

SOMMARIO

L’editoriale	p. 3
Iniziative per il 90°	p. 4
Star3K	p. 6
Monviso, il Re di Pietra	p. 8
Pedalare in Patagonia	p. 12
Pillole di sostenibilità	p. 16
La Rigantoca	p. 17
Libri CAI	p. 18
Le nostre escursioni	p. 19





1936 - 2026



CLUB ALPINO ITALIANO

SAMPIERDARENA



Iniziative per il 90° di costituzione della sezione CAI di Sampierdarena

8 aprile, data che ricorda la costituzione della sezione, escursione lungo il “Sentiero del cerchio rosso”, mantenuto dalla sezione: un percorso simbolico che dalla sede condurrà fino al Forte Diamante, a suggellare il legame tra storia associativa e territorio.

“**Impariamo a camminare**” è un percorso per riavvicinarsi alla natura, promuovere stili di vita sani e sviluppare rispetto verso l’ambiente. Non solo escursioni, quindi, ma incontri formativi e culturali per educare a un modo diverso di vivere la montagna.

“**90 Anni, 90 Mani**” sarà invece una giornata simbolica e operativa insieme alle scuole del quartiere: **soci e studenti uniti nella cura dei sentieri e nella sensibilizzazione ambientale**. Il nome richiama il contributo concreto e ideale di “novanta mani” che lavorano insieme per il bene comune. Un’immagine potente che racchiude lo spirito di una sezione che costruisce comunità attraverso la montagna.

“Novant’anni in vetta - Storia, Passione e Territorio”:

nel mese di ottobre sarà inaugurata una mostra ai Voltini Lab - La fabbrica dell’immagine presso il centro civico Buranello che ripercorrerà la storia della sezione attraverso documenti e foto e contemporaneamente sarà organizzata la nuova edizione della rassegna cinematografica “**Sempre più in alto!**” presso la sala del Club amici del cinema.

Il GAMS promuoverà una spedizione sulle Dolomiti: le Pale di San Martino, le Torri del Vajolet e le Tre Cime di Lavaredo. Infine, un gruppo di soci escursionisti esperti si cimenterà nella salita al **Campo Base dell’Everest**, versante nepalese. Questo rappresenta il trekking più iconico e spettacolare che si possa fare in Nepal.

CON IL PATROCINIO DI



sampierdarena@cai.it
www.caisampierdarena.it





Star3K compie dieci anni

Dalle origini al presente, una storia nata da una grande amicizia

DI STEFANO ALUFFO



La mia personale esperienza con il CAI e con la montagna “seria” inizia, per colpa di una ragazza *ça va sans dire*, nel 2012. Attraverso il contatto con un mio compagno di classe delle superiori, il mitico Fabio Podestà, mi sono ritrovato a fare un corso di avvicinamento all’escursionismo organizzato da un vecchio leone di montagna della sezione di Sampierdarena, durante il quale conobbi un sacco di belle persone appassionate e intraprendenti. Un ricordo deve per forza andare al nostro compianto compagno di avventure Stefano Cucuzza, amico di corso e bellissima persona, docile e intelligente che, qualche anno dopo, ha preferito rimanere per sempre tra i monti dolci dell’appennino toscano emiliano. Mi ricordo bene la promessa che gli feci di andare a fare insieme la ferrata delle Rocche del Reopasso, in qualche modo credo di averla mantenuta.

Torniamo sul sentiero giusto e seguiamo i segni di questa storia: Negli anni successivi la ragazza che mi convinse, con i suoi incredibili occhi berberi, ad avvicinarci al trekking, mi lasciò per un geometra terrapiattista, praticamente un ossimoro. Rimasero con me invece la passione e la voglia di esplorare un mondo che avevo appena cominciato a conoscere e, grazie soprattutto alla ritrovata sintonia con Fabio, cominciai a fare le mie prime esperienze e ad organizzare con lui le prime uscite come capogita. La cosa cominciò a piacermi e fu proprio durante una di queste uscite che nacque l’idea

che mi ha portato dove sono e a essere quello che sono adesso: **era precisamente il 16 Luglio del 2016** la domenica in cui salimmo, con molti amici e soci della sezione, sul Monte Chersogno in **Val Maira, la mia preferita!** Con Fabio ci chiedemmo se magari, organizzando un po’ più spesso uscite come quella, in alta montagna, si sarebbe potuto attirare un po’ di persone più giovani e ricreare quel bellissimo spirito di gruppo che avevamo assaporato durante quel corso di qualche anno prima. La nostra fortuna è che a quella stessa uscita, tra i partecipanti era presente l’allora presidente della sezione, ancora oggi una delle colonne portanti del CAI di Sampierdarena, Giuliano Geloso che, entusiasta della nostra idea, ci propose di buttar giù un programma e di presentarlo al vicino consiglio direttivo per farlo approvare.

Al ritorno a casa ci mettemmo subito all’opera e organizzammo una riunione nel nostro ufficio, cioè il PUB “IL CANTINONE”, storico local del quartiere. In quei primi incontri non avevamo ancora ben chiaro dove volevamo arrivare, ma su due o tre cose concordammo da subito: non avremmo inserito le nostre uscite nel calderone delle altre del gruppo escursionismo ma avremmo fondato un gruppo a parte, avremmo dovuto fare uscite belle, in alta montagna, sui 3000 metri, fighe e un po’ diverse ma come fare? **Semplice: andiamo con la tenda! Facciamo dislivello, fatichiamo ma poi la sera festeggiamo tutti insieme e stiamo in compagnia e in**



Nei giorni 28 e 29 marzo si è concluso, con l'esame previsto, il corso organizzato della Scuola Regionale di Escursionismo SRE-LPV del CAI per il conseguimento della specializzazione Escursionismo in Ambiente Innevato (EAI).

Ha brillantemente superato l'esame STEFANO ALUFFO facente parte della Scuola Sezionale di Escursionismo (SSE) Pino Lorusso della Sezione di Sampierdarena. A Stefano le più vive felicitazioni che, dopo quest'ultima, ha conseguito entrambe le specializzazioni previste per gli accompagnatori di Escursionismo (AE).

completa condivisione dell'esperienza! Questa era la formula embrionica di cui eravamo certi. Mancavano solo due cose: Un nome e un programma!

Per il nome, dopo un paio di birre medie, proposi, viste le intenzioni, **"Svacco e Bivacco"**, che suonava bene ma era sembrato poco serio per il CAI. Eravamo vicini, ci volevano altre bionde! Al terzo giro, frastornato dall'alcool e dalle stupidaggini che vennero fuori quella sera, per ridere proposi **"STAR3K"**! A me sembrava una delle molte scemate dette fin lì, tra l'altro non ho mai sopportato il telefilm di fantascienza quasi omonimo. A Fabio invece piacque immediatamente quel buffo gioco di parole e dunque, dopo qualche mia perplessità, la decisione fu presa e il primo passo compiuto.

Restava lo scoglio del calendario, proposi il Marguareis perché non c'ero mai stato e così da lì iniziammo: Cima delle Saline, Pian Ballaur, Bivacco Saracco Volante, poi Chersogno ovviamente ma nel giro con Pelvo D'elva e Rocca La Marchisa con notte in tenda sotto le stelle, la terza uscita di quell'anno non la ricordo ma da lì non ci siamo più fermati.

Quello che è apparso subito evidente era che la cosa che ci dava maggior soddisfazione, oltre alle vette bellissime che abbiamo conquistato negli anni, anzi che ci hanno conquistato, c'era il calore umano, **l'intimità di una condivisione e il piacere di stare insieme.** Di quel primo gruppo sono rimasti in pochissimi, quasi nessuno. Distratti dall'andamento delle cose ci siamo dispersi nella vita come semi di soffione nel vento ma quei semi hanno fatto strada e iniziato a germinare. Negli anni successivi un sacco di persone sono andate e venute, sparite, tornate ma tutte hanno lasciato il loro odore deciso e ognuno di loro ha contribuito al successo di queste esperienze.

Dopo milioni di passi percorsi fianco a fianco anche Fabio, mio fratello maggiore di CAI, ha intrapreso un sentiero che lo ha condotto lontano dalla sua creatura ma la sua importantissima presenza aleggia sempre sopra i nostri caschetti come un fantasma ammaccato, almeno io lo sento così e sono convinto che prima o poi si materializzerà di nuovo.

Ammetto che c'è stato anche un momento di crisi profonda, nel 2021, quando Star3K ed io abbiamo rischiato di morire insieme di COVID. Un periodo cupo e tormentato che però nonostante un po' di scoramento, qualche uscita abortita per mancanza di partecipanti, molti ripensamenti, non è riuscito ad appesantire il nostro zaino tanto da farci crollare, così ci siamo rialzati, lasciarci tutto alle spalle e abbiamo tirato dritto, testardi e caparbi come stambecchi sulle rocce

Le facce sudate sui pendii alpini sono diverse adesso, dopo tutto questo tempo, ma lo spirito, quello che conta davvero per me, è rimasto intatto e l'ultima uscita del 2025, alla Punta Tersiva il 18 e 19 Ottobre, è forse stata una delle più belle e più sentite di sempre. E se è vero che né Fabio né io siamo stati gli organizzatori, ma che è stata del tutto ideata, promossa e condotta da due giovanissime socie, appassionate e solari, vuol dire che a qualcosa è servito tutto questo camminare, qualcosa abbiamo trasmesso il mio vecchio amico ed io, a quei giovani che ci seguivano sulle pietraie e che ora devono aspettarci alla croce di vetta.

Se dovessi descrivere che cos'è la passione per la montagna racconterei proprio questa storia, è l'assenza del CAI con tutti i suoi difetti e il motivo per cui, nonostante tutte le asperità e i dislivelli, continuiamo dopo 10 anni a fare quello che facciamo.

Insieme, *ça va sans dire.*

Il Re di pietra

Da Genova al Monviso e ritorno, 29 ore di pura adrenalina!

DI ENRICO SCATUZZI

Il Monte Viso (o Monviso) nella mia immaginazione è stato una presenza costante. Lo si vede dai monti dietro casa, a Genova. Da casa dei miei a Torino. Da quasi tutte le vette della Valle d'Aosta e da tutta la Pianura Padana. Non a caso viene anche chiamato il Re di Pietra.

Ciclicamente nei discorsi con amici si presentava l'idea di questa "attraversata", che ovviamente non attirava solo me.

Le criticità del Monviso sono banali, ma non trascurabili. Ad esempio il meteo è molto variabile, e questo per la sicurezza è un grosso problema. Poi, possibilmente, è meglio salire per "primi di giornata". Perché **uno dei maggiori pericoli è rappresentato dalla caduta di massi provocata dalle altre cordate.** Manca poi il problema più banale di tutti: dove lasciare le bici.

IL FASCINO DELLE VETTE È QUESTO. IL PIACERE EFFIMERO DELLA SALITA CHE PUÒ AVERE COME EPILOGO SOLO LA DISCESA. NESSUN'ALTRA VELLEITÀ. SOLO LA PACE CON SÉ STESSI E CON GLI ALTRI. È TUTTO STUPENDO.

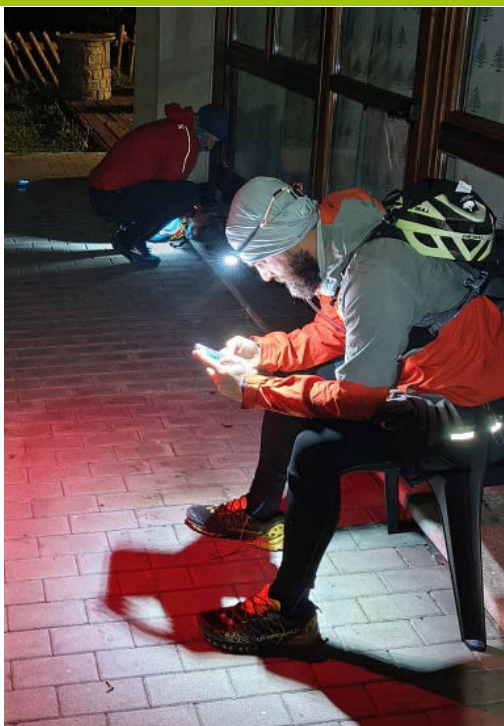
Arriva agosto. Faccio una corsa al Rifugio dell'Antola a salutare e a gustare qualche ottimo piatto. Questo Rifugio è l'ultimo ristoro dopo la lunga ed appagante salita della storica gara podistica RigAntoCa che conduce dall'abitato di

Genova alla vetta del Monte Antola. Anche il prossimo anno sarà un appuntamento fisso nel mio calendario sportivo.

Mentre chiacchiero con Davide B., amico ed uno dei gestori del Rifugio, mi dice ad un certo punto: "*Ma Enri quella cosa del Monviso..?*". E prende il calendario in mano. Iniziano sempre così queste cose. Mia moglie Beatrice me dice sempre, ridendo, che frequento dei brutti giri.

Potrebbe essere il 29 agosto. Gli dico che potrei avere la persona giusta, con Stefano P. ne avevamo anche già parlato.

I quattro amici Enrico, Stefano, Davide e Simone nei vari momenti che hanno caratterizzato questa impresa memorabile. L'ascesa al Monviso con ritorno in bici gravel a Genova



Scrivo così a Ste, risponde solo: *“Ci sono!”*. Mannaggia a queste brutte compagnie. Scrivo ai ragazzi un possibile piano.

17.43 di venerdì 29 agosto treno da Genova Piazza Principe. Arrivo a Fossano alle 20.03. Da Fossano a Pontechianale sono circa 65km in bici con 1.400 metri di dislivello positivo. Arrivati a Pontechianale lasceremo le bici e, tutta in notturna, saliremo in vetta al Monviso. 12km con 2.063D+ la sola andata. Ritornati a Pontechianale riprenderemo le bici per tornare a Genova. Circa 200km con 1.450D+.

Nessuno si fa pregare. Anzi, il programma convince tutti subito. Davide porterà anche un suo amico, Simone. Dopo varie ipotesi lasceremo le bici nella legnaia dei Rifugio Alevé, che ce l'ha gentilmente messa a disposizione.

Passano i giorni. Ci si sente per tabelle, meteo, alimentazione e scambi di idee per il materiale. Ma il mercoledì ci si sente per un problema più grosso. Il 27 agosto c'è stata la prima fitta nevicata sul Monviso. Quello che abbiamo in mente non può contemplare l'uso di corde o ramponi. Diventerebbe tutto un po' più articolato, lento e pesante. Pesante letteralmente in termini di peso. Quando vengo preso in giro perché valuto mezzo chilogrammo in più o in meno nello zaino faccio sempre questo ragionamento: tieni in mano una bottiglietta da mezzo litro e giraci per un'oretta. Ecco ora riproporziona la fatica

immaginando di portarla in cima ad una montagna. Per dare un dato più tangibile una corda da 60 metri pensa circa 3,5/4kg ed un paio di ramponi di media qualità intorno ai 700 grammi.

Arriva venerdì mattina e ci pensa Stefano a chiamare il Rifugio per chiedere le condizioni, ci dicono che in vetta ci sono circa 10 centimetri di neve e meno via via a scendere sulla Via Normale. In queste condizioni, per quello che vogliamo fare noi, ci sono poche possibilità di successo. Ma oramai abbiamo deciso che andremo, alla peggio si tornerà indietro. Il bello è anche quello. Ma il mantra deve rimanere *“meglio nesci che buon'anima”* (meglio sciocco che buon'anima, in genovese).

Ore 17.20 chiudo il pc. E tra una vicissitudine e l'altra ci troviamo tutti in treno. Nel tragitto Savona – Fossano rianalizziamo il meteo gustando una prelibata cena. Il viaggio scorre e siamo puntualissimi a Fossano. Grazie Trenitalia, in fondo anche tu eri una delle grandi incognite.

I primi chilometri sono veloci e scorrevoli, fintanto che non incontriamo i campi. Enormi campi. Con enormi quantità di letame. L'odore ci penetra le narici, per un paio d'ore non capiremo se è rimasto nel nostro naso o se è presente nell'aria. Io sostengo non esistano abbastanza mucche in grado di fare tutta quella cacca. Ridiamo. Si pedala.



In un attimo ci accorgiamo che Stefano è rimasto indietro. Ha bucatto.

Per fortuna Simone ha fatto per anni il meccanico da Tracce Bike Shop, noto negozio a Genova. E con più scioltezza di quella con cui io mi allaccio le scarpe sostituisce la camera d'aria, ripassa il nastro sul cerchione facendoci una lezione su come si fa e via. In 6 minuti stiamo di nuovo pedalando.

Dopo poco **lasciamo l'ultimo centro abitato e piano piano inizia la salita**. Il Rifugio ci appare come un piccolo miraggio nel buio. Sono le 23.40 e siamo perfettamente nella tabella di marcia.

Siamo dunque a Pontechianale, più precisamente nella frazione di Castello. Perché qui? Perché la prima salita al Monviso avvenne proprio da Castello. Quindi per me non poteva avvenire da altri posti, il passato ha sempre un suo fascino.

Il Rifugio Alevé ci ha dunque lasciato a disposizione la legnaia, in quanto chiuso. Ma quando arriviamo c'è una finestra aperta. Quella del bagno. E noi abbiamo mangiato tanto e preso molto freddo allo stomaco nella salita. La temperatura è di circa 7 gradi. Dopo una breve discussione sull'etica di intrufolarsi dalla finestra per usufruire dei servizi decidiamo che, seppur molto comoda, non è il caso. Concimeremo qualche pianta, d'altronde come suggeriva un nostro compaesano De André *"...dai diamanti non nesce niente, dal letame nascono i fiori"*.

Dopo un cambio in assetto alpinistico c.d. Fast and Light alle 01.00 di notte partiamo. La Val Varaita non regala nulla. I sentieri partono subito molto ripidi e i tratti corribili sono pochi.

Il canale passa molto veloce, in un paio d'ore e qualche guado nel canale siamo al **Bivacco Boarelli**. Come da accordi io, Stefano e Davide proveremo a salire in cima. Simone ci aspetterà nel bellissimo bivacco. La prima parte della traccia dopo il bivacco è piuttosto confusionaria, specie di notte fonda, perdiamo più tempo del dovuto. Tra sentieri di sfasciumi ed analisi sul percorso migliore arriviamo ai piedi del **Bivacco Andreotti**. Qui tra la roccia ed un nevaio vediamo un ermellino. Simpaticissimo animale molto raro da avvistare.

Da qua inizia una parte di divertente arrampicata fino alla vetta. L'unico problema è il sottile strato di neve e ghiaccio su alcune rocce che comporta l'aver una grossa attenzione a ogni passo. Non siamo legati e ad ognuno è affidata la sua sicurezza secondo il proprio scrupolo e giudizio. Io in alcune parti mi preoccupavo più per la discesa che per la salita, è sempre più facile valutare una roccia davanti a te per poi salire. Meno quando devi metterci un piede guardandola dall'alto. Il turning point è stato un salto un po' più difficile dove lo strato era più consistente. Lì è andato avanti Stefano e si è dovuto decidere insieme se avesse senso proseguire o meno. Alla fine il giudizio è stato positivo e, oggettivamente, mi fido molto di lui. Proseguiamo.

Ad un certo punto, mezzora prima della vetta, l'alba compare in modo inaspettato e prepotente. Appare la Pianura Padana e tutte le vette dal lato sud del Monviso. Quello che ci era stato celato fino ad ora dall'oscurità è diventato un dipinto. Concordiamo tutti e tre che questo ritardo dovuto al ghiaccio avrà dilatato i tempi, ma ci ha regalato una delle cartoline che ci porteremo sempre dentro.

La progressione ora si fa più rapida, il veloce rialzo termico ci aiuta sciogliendo il ghiaccio e in poco tempo **siamo in vetta**.

Vetta che ci accoglie intorno alle 6 con la sua maestosa croce ed issata a sé una bandiera palestinese. Nulla come la montagna unisce e non divide. Non c'è posto più adatto per questo messaggio di pace. Il panorama è stupendo e nessuno di noi ha fretta di scendere. Perché il fascino delle vette è questo. Il piacere effimero della salita che può avere come epilogo solo la discesa. Nessun'altra velleità. Solo la pace con sé stessi e con gli altri. Davide tira un urlo di felicità. È tutto stupendo.

Quando arrivo in cima ad un qualsiasi monte, per rimanere concentrato, penso sempre ad un ritornello che mi disse una maestra alle elementari come risposta ad una mia polemica per un accento dimenticato in un compito.

"Ricorda Enrico. Fu per un accento che un tale che credeva di essere giunto alla meta e, in realtà, era solo a metà."

Come fanno giustamente notare Davide e Stefano, però, non siamo neanche a metà. Manca ancora il ritorno in bici a casa.

Il ritardo accumulato ormai è di quasi due ore. Ci preoccupiamo di quanto si stia preoccupando Simone. Acceleriamo il passo. Arriviamo al Boarelli, spalanchiamo di colpo la porta ed eccolo lì. Appena alzato. Ad accoglierci sorridente, forse un filo preoccupato. Dopo una breve sosta tecnica al bivacco ripartiamo. Acceleriamo nel canalino e nei tratti corribili. Alle 11 siamo al Rifugio Alevé. Le bici per fortuna sono ancora lì. Mangiamo e beviamo qualcosa, una turista viene a chiederci se il Rifugio sia aperto e ci trova lì. Come quattro disperati mezzi nudi e sporchi in parte vestiti da bici ed in parte da corsa. Non finisce la domanda e se ne va.

Il tragitto ora prevede un rapido percorso fino a Fossano e poi 140km con 1.400D+.

Partiamo dicendo di non tirarci il collo, siamo stanchi e bisogna arrivare in fondo. C'è un solo problema. Nessuno di noi sa tirarsi indietro. Capire quando è il momento di rallentare. Arriviamo a Fossano con una media di 41,3km/h. Considerando che abbiamo delle bici gravel non banale. Facciamo così una sosta in un bar dove le ordinazioni non hanno nessuna logica. Prima gelati, poi panini, poi ghiaccioli. Un cliente ci chiede da dove veniamo. Simone prova ancora a spiegare. L'interlocutore è perplesso. Ripartiamo.

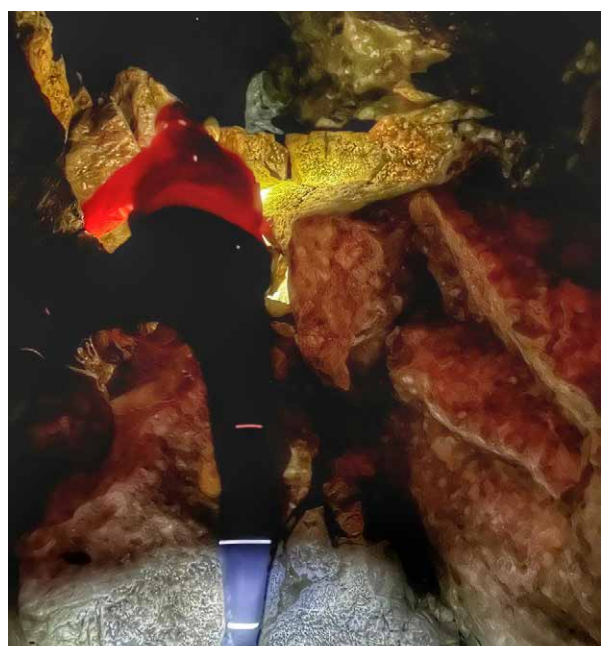
In qualche ora arriviamo a Dogliani. Zona Langhe. Paesaggi stupendi e ricchi, vista la stagione, di uva. In lontananza si vede timido il Monviso coperto da alcune nuvole.

Continuiamo per Millesimo fino al Colle di Cadibona. Se la discesa da Pontechianale è stata approssiata da criminali la discesa da questo Colle fino a Savona è stata come un lancio in paracadute. 50-60km/h di media. Arriviamo giù eccitatissimi. Breve pausa snack a Savona e si riparte. Arrivati ad Arenzano Stefano, che abitando a Sori era il più lontano e probabilmente non ne poteva più, decide di mantenere un ritmo insostenibile. Considerando che sono le 9 di sera e siamo in giro da 28 ore. Inizia a tenere i 35-40km/h e noi tre attaccati in scia per non morire. Pazzo.

Arriviamo così in Piazza De Ferrari, chiediamo una foto. Anche loro chiedono da dove veniamo. Questa volta liquidiamo la domanda con un "è complicato". Ridiamo.

La degna conclusione di questo viaggio è la pizzeria Manitoba in centro a Genova. Quello che ci voleva. **Sono passate 29 ore da quando abbiamo preso il treno a Genova. Sembra passata una settimana. Eppure nonostante i dolori e la stanchezza non si può che essere felici.**

Grazie ragazzi.



Pedalarare in Patagonia

Oltre l'Orizzonte Australe: la Carretera Austral in Gravel

DI BARBARA MAZZONE

Partire da Genova con due scatole di cartone con le bici smontate e l'attrezzatura necessaria dentro è l'inizio di ogni grande avventura. Il peso è il primo nemico: ogni grammo che carichi sull'aereo è un grammo che dovrai spingere controvento sulle rampe andine. La scelta tecnica è caduta sulle **bici gravel**, equipaggiate con pneumatici rinforzati per sopravvivere al "ripio", quel misto di ghiaia, sabbia e sassi che è l'anima stessa della Patagonia.

Dopo due scali e un traghetto notturno da Puerto Montt, sbarchiamo a **Chaitén**.

Questa piccola cittadina, ricostruita dopo l'eruzione vulcanica del 2008, è il punto d'accesso a laghi, cascate, vulcani e parchi nazionali incontaminati. Ma soprattutto è il punto di partenza per la **NOSTRA PEDALATA PATAGONICA!**

Dopo aver fatto rifornimento di cibo (e una bella dormita), accompagnati da un "comitato di benvenuto" di tafani giganti mettiamo i piedi sui pedali sui primi chilometri di asfalto, che però non devono trarre in inganno: il Nord è solo l'antipasto tecnico di ciò che verrà.

L'Eden del Nord:

Acqua e Foglie Giganti

Il primo settore della Carretera è un'esplosione di vita lussureggiante. L'acqua domina il paesaggio: fiumi e



laghi turchesi alimentati dai ghiacciai e cascate costanti. Dal punto di vista botanico, siamo rimasti impressionati dalla **Nalca (o "Plata")**: foglie monumentali che raggiungono il metro e mezzo di diametro, e dalla grandezza delle felci. Queste sono ca-

paci di trasformare il bordo strada in un muro di vegetazione che quasi mi ha ricordato i paesaggi tropicali. È un ecosistema primordiale, dove il verde saturo sfida l'azzurro di un cielo che cambia ogni dieci minuti.

Il calore del "Fuoco Dakota"

E dopo l'adrenalina dell'Etna, ci si sposta verso nord La vera anima della Patagonia, però, l'abbiamo trovata nelle persone. Più scendevamo a sud, più l'ospitalità cilena si faceva commovente. In una terra dove il clima non perdona, il dono più grande è il calore: molte volte siamo stati accolti per asciugarci o riscaldarci davanti a un fuoco.

L'incontro più toccante è stato con una coppia di anziani che vive in un luogo remoto, sfidando condizioni atmosferiche estreme in inverno con una serenità d'altri tempi. Insegnamenti di vita che valgono più di mille chilometri.

Per i pernottamenti abbiamo fatto affidamento sulla nostra tenda e sulla cucina da campo, intervallando pernottamenti in cabanas (affittacamere locali).



- Le Nalca, le foglie giganti.
- L'arrivo a Villa O'Higgins.
- Finalmente in Argentina!
- Il pernottamento in tenda.



È qui che abbiamo perfezionato la tecnica del "**fuoco Dakota**": due buche collegate da una piccola galleria che alimentava con ossigeno la legna. Un metodo geniale per avere una fiamma protetta dal vento e invisibile, perfetta per bollire l'acqua senza disperdere calore. Una volta finito, bastava coprire con la terra, e non rimaneva quasi segno di passaggio.

Per le provviste? Ci affidavamo ai piccoli empori locali, veri e propri ripostigli di cibarie per viaggiatori, articoli tecnici, meccanici e quant'altro possa servire.

Sempre più a sud

Lungo la Carretera incrociamo meraviglie naturalistiche come il **Lago General Carrera con le sue Cattedrali di Marmo**, un susseguirsi di pilastri, volte e tunnel che si sono creati grazie all'erosione di rocce calcaree negli ultimi 6000 anni. Uno spettacolo da vedere!!!

Spostandosi verso sud, il paesaggio cambia: pedaliamo sotto lo sguardo di ghiacciai perenni e all'interno di vallate dove il vento ci accompagna perennemente. Le temperature invernali arrivano a -15/-20, di conseguenza la vegetazione estiva è ben diversa da quella lussureggiante del nord.

La temperatura della notte scende drasticamente e cerchiamo di bivaccare con la tenda in strutture abbandonate per proteggerci dal freddo notturno.

Il primo traguardo

E dopo 1200 km, arrivare a **Villa O'Higgins**, fine della Carretera, è un traguardo, ma è solo il prologo di quello che, per ogni cicloviatore, è il vero "sacro graal" del Sud: **la traversata di confine più iconica e selvaggia della Patagonia**. Qui la strada finisce davvero e lascia spazio alla parte più pionieristica del nostro viaggio. Il passaggio dal Cile all'Argentina.

Dopo il traghetto che ci scorta oltre il lago O'Higgins per l'uscita formale dal Cile, ci siamo ritrovati davanti a quei **20 chilometri** di terra di nessuno che sognavamo e organizzavamo da mesi. Quindici di questi sono una salita costante, di quelle dove il terreno sconnesso porta a dover spingere la bici per lunghi tratti in un esercizio di stile e di pazienza. In cima, il cartello ARGENTINA ci accoglie (abbiamo lasciato la bandierina italiana attaccata ... se qualcuno dovesse andarci, è quella con le nostre firme!) Poi il bosco: un single track tecnico, tra guadi e passaggi dove la collaborazione è tutto, passandoci le bici di mano in mano.

La Preparazione

Questa sintesi raccoglie i dati essenziali e le scelte meccaniche che hanno reso possibile il nostro viaggio.

I Numeri del Viaggio

- **Distanza totale:** Circa 1.250 km (variabili in base alle deviazioni per i parchi).
- **Dislivello positivo:** ~15.000 m (la Carretera è un continuo "mangia e bevi" nervoso).
- **Fondo stradale:** 60% Ripio (ghiaia/sabbia), 40% Asfalto (in costante aumento).
- **Rapporto peso/potenza:** Fondamentale. Abbiamo viaggiato con un carico medio di 18-20 kg (esclusa l'acqua).

Setup Meccanico Consigliato

- **Telaio:** Gravel con ammortizzatore anteriore

- **Pneumatici:** Sezione minima 45mm, meglio se 50mm (2.1"), rinforzati.

- **Trasmissione:** Rapporti agili. Un monocorona con 38T davanti e un 10-51 posteriore (o una doppia 46/30) è l'ideale per affrontare le rampe più inclinate senza scendere di sella.

Logistica e Bivacco

- **Sistema Cottura:** Fornello multicom bustibile o a gas (facilmente reperibile nei negozi di ferramenta/empori come bombillas de gas).
- **Gestione Acqua:** Filtro o pastiglie potabilizzanti non strettamente necessari (l'acqua dei torrenti è spesso purissima), ma consigliati per sicurezza vicino ai pascoli.
- **Tenda:** Modello 3 stagioni con alta resistenza al vento. In Patagonia il vento non soffia, "sposta".

Consigli per la Preparazione

1. **Test del Carico:** Prima di partire, almeno due uscite da 80 km con la bici a pieno carico. Serve a tarare la frenata e la distribuzione dei pesi (più bassi possibile).
2. **Manutenzione:** I centri assistenza specializzati sono rarissimi tra Chaitén e Villa O'Higgins, di conseguenza è necessario portare con sé una buona officina e prevedere ogni tipo di rottura (noi abbiamo dovuto affrontare la rottura del telaio, del perno, di un copertone e varie forature, e la bravura e l'esperienza di Silvio sono stati fondamentali)
3. **Il Fattore Psicologico:** Non contare i chilometri, conta le ore di luce. Il meteo può trasformare una tappa da 3 ore in un'odissea da 8. Mantieni sempre il buonumore: è l'ingranaggio che non deve mai rompersi.

Sette ore per fare venti chilometri. Un ritmo che farebbe ridere chiunque, tranne chi sa che ogni metro guadagnato qui vale il doppio. Non è stata una sofferenza, ma una lenta conquista.

Superata l'ultima asperità del sentiero, la fatica fisica viene resettata da un impatto visivo senza pari: il **Fitz Roy** si staglia all'orizzonte, un monolite di granito che funge da vera sentinella del confine. Ai suoi piedi, il blu del **Lago del Desierto**, che rappresenta la nostra porta d'accesso ufficiale alla Patagonia Argentina.

Al cospetto del gigante

Una volta entrati in territorio argentino, abbiamo dedicato del tempo a un'escursione verso la base del Fitz Roy. Sebbene la scalata delle pareti sia riservata a professionisti dell'alpinismo estremo (categoria a cui non apparteniamo), il trekking fino al ghiacciaio è un'esperienza accessibile che permette di percepire la scala monumentale di questa montagna.

Il gran finale: Il perito Moreno

Non potevamo chiudere l'avventura senza l'ultima tappa logistica: il ghiacciaio **Perito Moreno**. Situato nel Parco Nazionale Los Glaciares, è una delle poche masse di ghiaccio al mondo in equilibrio (non in arretramento). Si tratta di un fronte di ghiaccio lungo 5 chilometri e alto fino a 60 metri sopra il livello del lago. Osservare i distacchi di blocchi di ghiaccio che precipitano nell'acqua con un boato simile a un tuono è stato il modo perfetto per mettere il punto finale al nostro diario di bordo.

Siamo partiti da Genova con due scatole e torniamo con la consapevolezza che, su queste strade allenamento, nozioni di meccanica, giusta organizzazione, programmazione e gioia della scoperta contano, ma la propulsione vera è la gioia di condividere ogni chilometro.



- Il Lago General Carrera con le sue Cattedrali di Marmo.



- Il ghiacciaio Perito Moreno, situato nel Parco Nazionale Los Glaciares.

Pillole di *sostenibilità*

Consigli per il riciclo consapevole

DI GIOVANNA DANOVARO

VESTIAMO IN MODO SOSTENIBILE

Abbiamo già parlato di come anche nell'ambito dell'abbigliamento per attività outdoor siano importanti parole come "riciclaggio dei tessuti" "riuso", riparazioni" e "sostenibilità ambientale" ai fini di fare scelte consapevoli e ridurre i danni all'ambiente e alla nostra salute.

Per fortuna da qualche tempo ci sono aziende che per loro scelta si sono impegnate a coniugare queste parole e a creare materiali e tessuti ecosostenibili limitando i danni all'ambiente, e in alcuni casi, investendo parte dei loro profitti i progetti per la salvaguardia e la tutela dell'ambiente e al ripristino di ambienti naturali. **1% for the Planet**, per esempio, è una alleanza fra aziende che hanno compreso la necessità di proteggere l'ambiente e si preoccupano dell'impatto socio-ambientale del settore in cui operano.



Tra queste vi è **Patagonia** che ha creato un tessuto che merita attenzione:

Patagonia PowSlayer è un tessuto realizzato in collaborazione con **GORE**: leggero, comprimibile e robusto tessuto tecnico esterno a 3 strati GORE-TEX Pro, con membrana ePE (polietilene espanso) per una migliore protezione, impermeabile/traspirante e anti-vento. E' stato progettato per essere un prodotto durevole e performante e resistere più a lungo e si presta per l'alpinismo anche estremo e lo sci-alpinismo. La membrana ePE è leggera e sottile ma molto resistente. Gli altri componenti sono riciclati al 100%. Tessuti, membrana e trattamento DWR sono realizzati senza PFAS aggiunti intenzionalmente.

Polartec invece ha prodotto **Polartec® AirCore**: è un tessuto avanzato e altamente traspirante che protegge dalle intemperie, progettato per movimenti intensi in condizioni variabili. Si tratta del **primo tessuto laminato realmente permeabile all'aria**, completamente **privo di PFAS** e progettato per mantenere il corpo asciutto **dall'interno verso l'esterno**, anche nelle condizioni più imprevedibili. AirCore è un tessuto che **permette al sudore di evaporare in modo naturale**, favorendo la dispersione del calore e mantenendo costante la temperatura corporea, pur offrendo



protezione da vento e pioggia Polartec® AirCore™ è realizzato con materiali non PFAS e incorpora fibre riciclate negli strati superiore e inferiore, entrambi fattori che contribuiscono a ridurre l'impatto ambientale.

Questo tessuto viene utilizzato da Castelli e Sportful per l'abbigliamento da ciclismo e cicloescursionismo e da Montura.

Pillola N. 3 - RYB (RECYCLE YOUR BOOTS)

Tra le iniziative che meritano di essere citate c'è il progetto RYB (Recycle Your Boots) di Tecnica Group; si tratta di un progetto innovativo di sostenibilità ambientale che prevede il recupero e il riciclo di scarponi da sci (qualunque sia la marca e il modello) per ricavare nuovi polimeri di plastica per la produzione di nuovi scarponi o di altre attrezzature per la montagna tra cui gli sci.

Dal 2021 sono già stati raccolti 60.000 paia di scarponi con un risparmio stimato in circa 900 tonnellate di anidride carbonica.

Sulle piste dei Pirenei sono stati installati punti di raccolta degli scarponi dismessi. Decathlon ha aderito all'iniziativa coinvolgendo 25 negozi italiani per la raccolta e il recupero degli scarponi da noleggio dismessi.





Manchi solo tu, ti aspettiamo!

MARCIA NON COMPETITIVA
DA GENOVA ALLA ALTA VAL TREBBIA

14 giugno 2026

Righi | Monte Antola | Caprile

Il CAI di Sampierdarena organizza la 22^a edizione della
RIGANTOCA, marcia NON competitiva APERTA A TUTTI.

Un percorso di 43km circa che si sviluppa dalle alture di Genova
all'Alta Val Trebbia, passando per il Monte Antola.

Preparati a vivere una giornata
di avventura, emozioni e nuove
amicizie. Ti aspettiamo con
entusiasmo per scrivere insieme
un altro capitolo di questa
meravigliosa tradizione!

CON IL PATROCINIO DI



PER INFORMAZIONI e
ISCRIZIONI:
sampierdarena@cai.it
www.caisampierdarena.it

Recensioni libri CAI

Tra una camminata e l'altra le letture da non perdere

a cura di Valentina D'Amora



foto andrea grieco.it

Le vie dei sogni di ANDREA GRECI
CAI Edizioni, 2025 – 176 pp.

Andrea Greci racconta l'alpinismo italiano contemporaneo attraverso le voci di chi lo pratica ogni giorno. Dalla prefazione di Erri De Luca emerge un'idea chiara: **l'alpinismo è esplorazione dei confini verticali della terra, ma anche dei propri limiti.**

Il libro raccoglie esperienze diverse – chi ha scoperto la montagna durante l'infanzia, chi più tardi – mostrando con sincerità fatiche, cadute, paure e rinascite. Le fotografie accompagnano i lettori tra pareti e creste, mentre le parole trasformano la montagna in un percorso interiore.

Una lettura consigliata a chiunque voglia comprendere la forza della montagna e il senso profondo dell'alpinismo, oltre la semplice scalata.



foto di Irene Borgna

Cose che capitano in montagna.
IMPREVISTI E COME AFFRONTARLI IN MODO SICURO E SOSTENIBILE
di IRENE BORGNA - CAI Edizioni, 2025 – 240 pp.

In *Cose che capitano in montagna* Irene Borgna offre **uno sguardo lucido sull'esperienza in alta quota**, smontando paure e stereotipi che spesso accompagnano l'idea di montagna. **La lettura invita ad affrontare la montagna con consapevolezza**, mettendo al centro non la prestazione, ma la conoscenza dell'ambiente e di sé stessi.

Borgna esplora in modo critico difficoltà reali, incontri con la natura e riflessioni sulle nostre reazioni, spronando a una frequentazione più rispettosa e informata dell'ambiente d'alta quota. Un libro che concretamente parla sia a chi vive i sentieri da anni sia a chi vuole avvicinarsi con mente aperta a ciò che la montagna davvero è: luogo di scoperta, di confronto e di crescita personale.

Le nostre escursioni

Il nostro programma estivo

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

maggio

VEN 01 | DOM 03

maggio

TRE GIORNI IN CASENTINO: BADIA PRATAGLIA ED EREMO DI CAMALDOLI

SAB 02

maggio

CAMMINO URBANO

Dal molo a Piazza della Vittoria

Partendo da Calata Mandraccio, a ridosso del sito dei primi insediamenti che diedero inizio alla storia di uno dei porti più grandi del Mediterraneo, attraverseremo l'antica Porta del Molo, per inoltrarci verso le Mura delle Grazie. Il percorso ci porterà attraverso i nostri caruggi, tra storia e racconti di vita antica, per riscoprire chiese appartenenti ai più importanti ordini religiosi e antichi oratori delle Confraternite laicali.

Proseguiremo fin dove l'antico incontra il moderno, sulla collina di Carignano, dominata dalla Basilica dell'Assunta e ricca di ville signorili e di edifici residenziali novecenteschi. Scendendo verso i bastioni delle mura cinquecentesche, raggiungeremo Piazza della Vittoria, esempio di architettura in stile Novecento con il suo arco di trionfo.



SAB 09

maggio

PIANCASTAGNA – SENTIERO ANELLO DEI GORREI

Itinerario escursionistico (E): Sacrario di Piancastagna (732 m) - Costa dei Viazzi - Rifugio forestale Viazzi (522 m) – Rio Miseria - Case Mongorello – Rifugio Forestale Gorello (647 m) – Cresta Bric dei Gorrei – Rifugio forestale Cascina Tiole (770 m) – Piancastagna (732 m).

Dislivello salita/discesa: 440/438 m

Lunghezza del percorso: 11,1 km

Ore di percorso: 4 h

Direttore di gita: Tiberi Raimondo

Descrizione/Note: Piancastagna è tra i luoghi simbolo della Resistenza nell'Alessandrino. Il Sacrario sorge intorno al sepolcro del comandante partigiano Domenico Lanza, fondatore del "gruppo celere autonomo Mingo" impegnato attivamente nella lotta per la Liberazione sui monti dell'Ovadese e dell'Acquese.

Fu una figura carismatica e cadde eroicamente in combattimento. Lo splendido panorama montano appenninico di Cimaferle e Piancastagna fa da scenario ad uno dei più suggestivi memoriali partigiani della Provincia di Alessandria e caratterizza altresì gran parte dell'itinerario nella parte finale della Cresta dei Gorrei, il cui toponimo dovrebbe derivare da gorre, cioè "salici", e indicare quindi la presenza di un bosco di salici; in realtà la vetta è in gran parte coperta da pini e arbusti.

SAB 16

maggio

INTERSEZIONALE CAI NOVI LIGURE

Itinerario escursionistico (E): Piuzzo (950 m) - Malga di Costa Rivazza (1419 m) - Madonna del Pascolo - Monte Roncasso (1536 m) - Orme del Boia- Teo- Piuzzo (950 m).

Alla fine dell'escursione ci sposteremo in auto a Boscopiano dove faremo una breve sosta per ammirare la "faccia dell'indiano".

Dislivello salita/discesa: 1000 m

Lunghezza del percorso: 15 km

Ore di percorso: 7 h

Direttori di escursione: Franco Magnozzi – Francesca Fabbri

Descrizione/Note: *"Sui sentieri della Val Borbera: paesaggio, oralità e storia sociale".*

Vi proponiamo un'affascinante escursione che ci condurrà per fontane, antichi borghi, sentieri e paesi dell'Appennino "ribelle": anche qua infatti la meglio gioventù ha lottato per la nostra Libertà e per costruire una Repubblica che "ripudia la guerra".

In questo patrimonio naturalistico si può leggere la storia geologica e oggi si combatte contro progetti che deturperebbero l'ambiente e la sua preziosa biodiversità.

Lungo il percorso faremo apposite soste durante le quali ci verranno raccontate storie e storie di un ambiente prezioso e particolare: ribelle!

L'escursione intersezionale con CAI NOVI LIGURE viene condotta con la partecipazione del Comitato Scientifico e del Gruppo Tam Sezionale.

SAB
23

maggio

ALPI APUANE: PANIA SECCA E PANIA DELLA CROCE (ANELLO DA PIGLIONICO)

Itinerario escursionistico (E/EE): Piglionico (1145 m) - Bivio Rifugio Rossi (1520 m) - Pania Secca (1711 m) - Rifugio Enrico Rossi (1608 m) - Focetta del Puntone (1600 m) - Callare della Pania (1843 m) - Pania della Croce (1859 m) - Foce di Mosceta (1170 m) - Piglionico (1145m).

Dislivello salita/discesa: 950 m

Lunghezza del percorso: 14 km

Ore di percorso: 8 h

Direttori di gita: Marco Pierini, Natalino Legato

Descrizione/Note: Il "Gruppo delle Panie" è uno dei gruppi più caratteristici delle Alpi Apuane con altitudini che si aggirano intorno ai 1800 m.

Il Gruppo è composto dal Pizzo delle Saette, dalla Pania Secca e dalla Pania della Croce.

Tra la Pania della Croce e la Pania Secca, c'è un'altra vetta, l'"Omo Morto" (1678 m) così chiamata perché il profilo di questa montagna, visto da certe angolazioni, ricorda il volto di un uomo disteso rivolto verso il cielo.

La nostra escursione prevede un percorso ad anello che tocca la Pania Secca, scende al rifugio Enrico Rossi e risale il "Vallone dell'Inferno" per raggiungere la ben più nota Pania della Croce, detta "la Regina delle Apuane".

La discesa avviene sul sentiero opposto che conduce nelle vicinanze del rifugio Del Freo e da lì, per comodo sentiero, a Piglionico dove si chiude l'anello.

SAB
23

maggio

BRICCHI DI CITTÀ – COMUNITÀ GIARDINI

VIA MANSUETO

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni

DOM
24

maggio

ANELLO DELLA TINA

Itinerario escursionistico (E): Curlo (293 m) – Passo della Gua (349 m) – Ruggi (488 m) – Rifugio Sambuco (440 m) - Ponte Negrone (225 m).

Dislivello salita/discesa: 600 m

Ore di cammino totali: 5 h

Lunghezza del percorso: 12 Km

Direttori di gita: Mariella Parodi – Cristina Lanata

Descrizione/Note: Circondato da pareti di roccia verticali, il laghetto è un affascinante diamante, alimentato da una cascata che precipita da una gola rocciosa. Largo pochi metri e profondo più di sei, si merita proprio il toponimo con cui il lago è conosciuto: la "tina" era infatti il contenitore in pietra stretto e profondo impiegato nelle cartiere della zona!

SAB
30

maggio

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 salita/discesa: 800 m

Lunghezza del percorso: 8,5 km

Ore di percorso: 4,5

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

giugno

MAR
02 giugno

PERCORSO COLOMBIANO

Direttori di gita: Mariella Parodi – Cristina Lanata

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni

SAB
06 giugno

MONTE GIFARCO

Itinerario escursionistico (E/EE): Fontanigorda (800 m) – Passo del Fante (1216 m) – Passo del Gifarco (1268 m) – Monte Roccabruna (1420 m) – Monte Gifarco (1381 m) – Fontanigorda (800 m).

Dislivello salita/discesa: 700 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Ore di percorso: 5 h

Direttori di gita: Mauro Bellucci – Giorgio Cetti

Descrizione/Note: Il Monte Gifarco si erge al confine tra la Val Trebbia e la Val d'Aveto e proprio sulla sua sommità, si trova una vera spada conficcata nella roccia.

La leggenda narra che sia stata piantata da San Galgano il quale, di ritorno dalle crociate, decise di trasformare la spada in una croce affondandola nella roccia fino all'elsa, come simbolo della fine dei combattimenti e del trionfo della cristianità.

La classificazione EE è riferita al tratto finale (canalino tra due grossi massi) per salire in vetta sul Monte Gifarco.

DOM
07 giugno

MANUTENZIONE SENTIERO RIGANTOCA

DOM
14 giugno

RIGANTOCA

Annuale appuntamento con "LA RIGANTOCA"

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

La manifestazione si svolge lungo il seguente percorso: Righi – Pino Soprano – Chiesetta Case Sella – Valico di

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).

DOM
31 maggio

VAL DI LENTRO

Itinerario escursionistico (E): La Presa – Viganego (502 m) - Terrusso (531 m) – Cisiano (500 m) - Monte Cordona (802 m) – Nervi.

Dislivello salita/discesa: 900 m

Lunghezza del percorso: 15 km

Ore di percorso: 7 h

Direttori di gita: Giorgio Cetti

Descrizione/Note: La Val di Lentro è una piccola valle della parte nord-orientale del Genovesato.

Contigua alla maggiore Val Fontanabuona è una valle minore che interseca a Nord la Val Bisagno. Prende il nome dal torrente Lentro (o Viganego) affluente di sinistra del Bisagno nel quale confluisce in località La Presa.

Sulle tracce delle antiche vie del sale, le mulattiere che dal mare portavano verso l'entroterra, compiremo un viaggio dalla incontaminata Val di Lentro verso lo spartiacque e il mare con alternanza tra testimonianze del passato e impagabili viste sul mare.

La salita dalla Presa a Cisiano ci consentirà anche di trovare tanti laghetti, nonché la nota "marmitta di Cisiano". Pervenuti al Monte Cordona (802 m) il cui toponimo potrebbe derivare dal latino cordus, che significa "tardivo", e quindi riferirsi alla fienagione tardiva inizierà la discesa verso il mare di Nervi.



Monte Bonetto – Assereto – Guado sul rio Assereto – Avosso – Cappelletta di Gorra - Piani – Crosi – Cappelletta della Madonna della Guardia di Pentema - Cappelletta del Colletto – Case del Picchetto – Monte Antola – Capriole.

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

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

SAB
20

giugno

COSTA DELL'ARP CIMA CIALANCIA

Itinerario escursionistico (EE): Madonna del Colletto (1305 m) – Cima monte La Piastra (1835 m) – Costa dell'Arp e Cima Cialancia (1885 m) – Colle dell'Arpione (1746 m) – San Bernardo di Desertetto (1050 m).

Dislivello salita/discesa: 1050 m + 1300 m -

Lunghezza del percorso: 18 km

Ore di percorso: 7 h

Direttori di gita: Giorgio Cetti – Cesare Gori Savellini

Descrizione/Note: Spettacolare escursione a cavallo tra le Valli Gesso e Stura.

La costa dell'Arp è una lunga e ondulata cresta (circa 5 km) che culmina con la Cima Cialancia.

Il nostro percorso parte dalla Madonna del Colletto, sopra Valdieri, e sale assai rapidamente al Monte La Piastra, dalla cui vetta il panorama spazia su tutte le principali cime delle Alpi Marittime.

Percorsa tutta la lunga cresta con numerosi sali/scendi, si sale sulla Cima Cialancia e da qui si scende al Colle dell'Arpione ed infine a San Bernardo di Desertetto, ove avremo lasciato al mattino una parte delle macchine.

La classificazione EE è dovuta al fatto che la maggior parte del percorso è su TRACCE di sentiero con presenza di tratti molto ripidi. La escursione è pertanto per camminatori esperti ed allenati.

SAB
27

giugno

PIZZO D'UCCELLO (da Vinca)

Itinerario escursionistico (EE/F): Vinca (750 m) – Maestà del Doglio (880 m) - Capanne di Giovo (1250 m) - Foce di Giovo (1500 m) - Foce del Giovetto (1500 m) – Vetta (1781 m).

Dislivello salita/discesa: 1050 m

Lunghezza del percorso: 10 km

Ore di percorso: 7 h

Direttori di gita: Marco Pierini – Natalino Legato

Descrizione/Note: Il Pizzo d'Uccello, la cima più settentrionale delle Alpi Apuane e si presenta da ogni lato come una piramide dai profili slanciati; particolarmente imponente

è la parete nord alta oltre 700 m che ha fatto guadagnare al Pizzo l'appellativo di "Cervino delle Apuane". Su questa parete sono tracciate storiche vie alpinistiche. La nostra escursione si svolge su sentiero da Vinca fino alla foce del Giovetto e da lì sulla parete sud-est attraverso facili canalini e roccette (qualche passo di I grado, il che giustifica il grado di difficoltà F) fino all'anticima dalla quale, su ampia cresta in falsopiano, si raggiunge facilmente la vetta.

Lo splendido panorama spazia dalla Lunigiana e l'Appennino Tosco-Emiliano fino al Mar Tirreno e, nelle giornate limpide, alla Corsica e alle Alpi Liguri.

DOM
28

giugno

ANELLO MONTE RAGOLA (DAL PASSO DELLO ZOVALLO)

Itinerario escursionistico (EE): Passo Zovallo (1401 m) – Monte Zovallo (1493 m) – Monte Ragola (1711 m) – Lago Bino (1320 m) – Prato Grande e Rifugio Monte Ragola (1400 m) – Passo Zovallo (1401).

Dislivello salita/discesa: 715 m

Lunghezza del percorso: 16 km

Ore di percorso: 7 h

Direttori di gita: Cetti Giorgio

Descrizione/Note: Il Monte Ragola (1712 m) è un'isola di roccia circondata da boschi e ripiani erbosi.

Il percorso che noi faremo permette di osservarne i differenti volti con un'escursione di grande interesse naturalistico (anche qui si trova, come nel vicino Monte Nero, il pino mugo oltre a straordinarie fioriture), nonché di grande interesse panoramico.

Dalla cima, infatti, si gode di un **panorama eccezionale**, che comprende le più alte montagne della val Ceno, sovrastate dall'imponente monte Penna, con il profilo dentellato delle Alpi Apuane sullo sfondo; quindi l'intera testata della val Nure, contornata dai monti Nero, Bue, Maggiorasca, Groppo delle Ali e il monte Crociglia.

La salita alla cima del Ragola lungo la dorsale meridionale richiede attenzione per il fondo abbastanza instabile.

Per tale motivo (oltre che per la lunghezza) il tragitto viene classificato EE.

Per scendere invece si effettua un giro molto più lungo, passando dal Prato Bure, dal Prato Grande e dallo spettacolare circo glaciale che incide il versante nord-ovest della montagna.

luglio

SAB
04

luglio

ANELLO DELLA ROCCA PROVENZALE E MONTE EIGHER

Itinerario escursionistico (E/EE): Chiappera (1614 m) - Colle Greguri (2319 m) - Monte Eigher (2754 m) Colle Greguri - Grande Collet - Grande Clarviera (1950 m) - Rifugio Campo Base (pressi) - Chiappera (1614 m).

Dislivello salita/discesa: 1000 m

Lunghezza del percorso: 15 km circa

Ore di percorso: 6,5 h

Direttori di gita: Cesare Gori Savellini - Mauro Bellucci

Descrizione/Note: Si tratta di uno degli anelli più spettacolari dell'intera Valle Maira, con panorama dominato dalle vertiginose pareti del gruppo Castello/Provenzale. Si sale dall'abitato di Chiappera per raggiungere il colle Greguri, ove è presente una "casamatta" del Vallo Alpino. Dal colle si diparte un ripido sentiero che presto si trasforma in traccia e raggiunge la vetta del monte Eigher dalla quale si sovrastano sia le cime della Rocca Provenzale che della Torre Castello, con vasto panorama sulla parte terminale dell'Alta Valle Maira.

Ridiscesi al colle Greguri si perde quota attraversando ampie praterie sospese per raggiungere il Gran Colle e la Grande Claviera.

Seguendo una antica mulattiera si costeggia la base delle cascate dello Stroppia ed infine si perviene a Chiappera.

Breve tratto EE, per ripide tracce di sentiero in quota, che richiede attenzione, soprattutto in caso di nebbia. L'escursione è pertanto per camminatori esperti ed allenati.

SAB
11

SAB
18

luglio

SETTIMANA VERDE IN VAL MALENCO

Direttori di gita: Parodi Mariella - Tiberi Raimondo

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni

SAB
11

luglio

ANELLO MONTE MONGIOIE DA VIOZENE

Itinerario escursionistico (EE): Viozene (1248 m) - Pian Rosso e Rifugio Mongioie (1550 m) - Pian dell'Olio - Bocchin d'Aseo (2292 m) - Mongioie (2630 m) - Bocchin delle Scaglie (2360 m) - Rifugio Mongioie - Viozene (1248 m).

Dislivello salita/discesa: 1385 m

Lunghezza del percorso: 14 km

Tempo di percorrenza: 7 h

Direttore di gita: Claudio Vanzo

Bellissima, ma impegnativa ascensione, sia per il dislivello sia per l'aspro percorso con alcuni tratti impervi, in particolare la discesa dalla Gola delle Scaglie.

Gli aspetti naturalistici spaziano dalla geologia, caratterizzata dalla natura carbonatica delle rocce affioranti che danno alla montagna un aspetto dolomitico (in particolare, sono emblematiche le Rocche del Garbo viste da Viozene e dal Rifugio Mongioie di Pian Rosso).

La vegetazione è caratterizzata dalla presenza di radi boschetti di pini silvestri e di mughi.

Gli ampi pascoli del Pian dell'Olio, così come le rupi che, dal Bocchin D'Aseo, salgono verso la vetta e i ghiaioni della Gola delle Scaglie ospitano bellissime fioriture durante tutta l'estate.

Dalla cima di 2630 m (seconda delle Alpi Liguri dopo il Marguareis), nelle giornate limpide, lo sguardo spazia su tutte le cime dell'arco alpino occidentale fino al Mar Ligure.

SAB
11

DOM
12

luglio

RIFUGIO SAVONA (GARESSIO)

in collaborazione con GIOVANE MONTAGNA

Direttori di gita: Arnaldo Elisabetta - Maugeri Silvana

Sabato 18 Luglio al Rifugio Savona località Val Casotto Garesio. Impareremo le danze occitane con la notissima maestra Daniela Mandrile che ce le insegnerà sabato 18 luglio e le animerà durante la serata a ballo dopo cena.

Domenica 19 escursione sul Monte Antoroto.

Cena e colazione autogestita ed il resto al sacco.

SAB
18

LUN
20

luglio

TREKKING AL BERNINA

Direttore di gita: Parodi Mariella

Il programma dettagliato sarà redatto in tempi opportuni

SAB
25

luglio

MONTE CHERSOGNO (Da Lausetto)

Itinerario escursionistico (EE): Chiesa della Madonna delle Grazie di Lausetto (1994 m) - Passo delle Brune (2846 m) - Passo Chersogno SE (2880 m) - Monte Chersogno (3026).

Ritorno per la via di salita.

Dislivello salita/discesa: 1050 m

Lunghezza del percorso: 14 km

Ore di percorso: 7

Direttori di gita: Marco Pierini - Elisabetta Arnaldo

Descrizione/Note: Il Chersogno è una montagna imponente che sorge sul fianco sinistro idrografico dell'Alta Val Maira, tra il vallone di San Michele di Prazzo e quello di Elva. È una piramide rocciosa i cui versanti scendono ripidissimi in tutte le direzioni ad eccezione di quello occidentale che degrada con minore pendenza verso il passo del Chersogno; proprio da questo passo inizia l'ultimo tratto di salita che percorreremo per raggiungere la vetta.

Il Chersogno offre uno splendido panorama sul sottostante anfiteatro, dove sorge il Bivacco Bonfante, circondato dalle vicine montagne della Rocca la Marchisa, Camoscere, Pic delle Sagneres e Pelvo d'Elva. Più lontano la vista spazia sulle Alpi Cozie Meridionali e sulle Marittime, in particolare sul Monviso e sul massiccio dell'Argentera.

agosto

SAB
01

agosto

VALLE D'AOSTA: ALTA LUCE (OCHTLICHT) DA STAFFAL

Itinerario escursionistico (EE): Staffal di Gressoney (1840 m) - Stazione intermedia della funivia del Gabiet (2342 m) - Wisse Alpe (2500 m) - Colle Salza (2917 m) - Bivacco Passera (3150 m) - Vetta Alta Luce (3185 m).

Dislivello salita/discesa: 930 m + 1400 m -

Lunghezza del percorso: 14 km

Ore di percorso: 6 h

Direttori di gita: Giorgio Cetti - Claudio Vanzo

Descrizione/Note: L'Alta Luce, situata nella Valle di Gressoney, è una importante cima panoramica che offre una esperienza unica per gli amanti della montagna.

Con una altitudine di 3185 m, la cima offre una ottima visibilità sui ghiacciai del Monte Rosa e sulle cime circostanti: l'itinerario conduce ad ammirare il magnifico ghiacciaio del Lys da un incredibile belvedere.

Lo sguardo, dalla vetta, passa dalla Piramide Vincent ai Lyskamm ed al Castore.

SAB
29

agosto

ANELLO DEL CERVINO DA PLAIN MAISON

Itinerario escursionistico: (E/EE) Plan Maison (2540 m) - Rifugio Orionde'/Duca degli Abruzzi (2810 m) - Croce Carrel (2920 m) - Sentiero Jean Antoine Carrel - Alpe

Crot (2370 m) - Alpe Cros (2250 m) - Alpe Morces (2060 m) - Cervinia (2200 m).

Dislivello salita/discesa: 650 m

Lunghezza del percorso: 16 km

Ore di percorso: 7 h

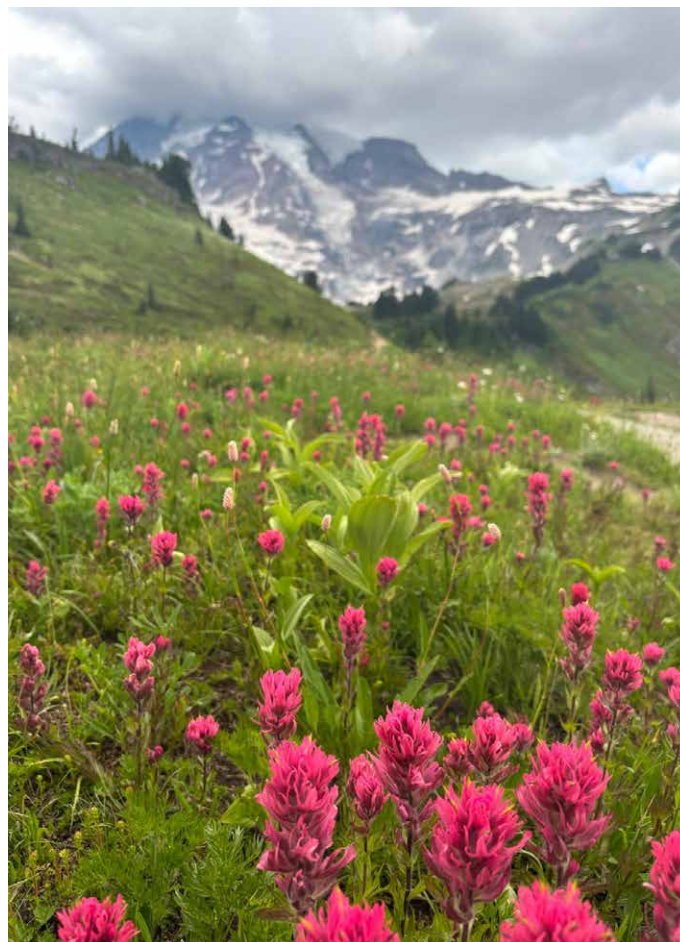
Direttori di gita: Cetti - Vanzo

Descrizione/Note: L'anello del Cervino da Plan Maison (2550 m) è un'escursione spettacolare in alta quota che offre panorami mozzafiato sulla "Gran Becca" e la conca di Breuil. Solitamente include il rifugio Orionde' (Duca degli Abruzzi) e i sentieri panoramici della zona, con dislivelli variabili e paesaggi lunari, praticabile soprattutto in estate.

Situata a 2.920 m, sopra il rifugio "Orionde'", in una nicchia è collocata la Croce dedicata a Jean Antoine Carrel ed è stata eretta proprio nel punto in cui il Grande Alpinista morì (25 agosto 1890) di ritorno dal Cervino, non prima però di aver portato in salvo da una tempesta il suo cliente, il musicista Leone Sinigaglia.

L'ultimo tratto del percorso dal rifugio Orionde' alla Croce Carrel è su pietre, ed è bene procedere con attenzione: per questo il percorso è classificato anche EE, ed adatto a escursionisti esperti.

Dalla Croce, la vista spazia dalla parete Sud del Cervino, alle Grandes Murailles e su gran parte della Valtournenche.





mag | ago

DOM
03

maggio

MONTE ARMETTA

Alpi Liguri - Alta Val Tanaro

Dopo il Dubasso continua la nostra esplorazione delle cime più liguri delle Alpi Liguri

Difficoltà: MC MC/BC**Dislivello** 1.200 m**Sviluppo** 35 Km**Direttori di gita:** Acanfora - OddeninoDOM
16

maggio

ALPI LIGURI VALLI TANARO CASOTTO

In ricordo delle olivere

Un omaggio a eroiche donne sorprese dalla tormenta

Difficoltà: MC BC/OC**Dislivello** 1.600 m**Sviluppo** 40 Km**Direttori di gita:** Macciò – FerrandoMER DOM
20 24

maggio

PARCO DEL PARTENIO VESUVIO ISOLA D'ISCHIA

Vedi Napoli e poi... Vivi meglio!! Intersezionale CAI Napoli

Cinque giorni guidati dagli amici di Napoli e altre sezioni campane. Gita aperta anche agli escursionisti ed ai turisti.

Difficoltà: TC BC**Dislivello** vari**Sviluppo** vari**Direttori di gita:** D'Angelo – Parisi - Di Meo – PiscopoSAB
03

giugno

APPENNINO LIGURE TOSCO EMILIANO VAL D'AVETO

Alla corte dei due gemelli. Intersezionale CAI Parma

Alla scoperta della montagna simbolo della Val d'Aveto dove vivremo la leggenda dei due gemelli Ceno e Tarò

Difficoltà: MC BC**Dislivello** 1.200 m**Sviluppo** 36 Km**Direttori di gita:** Bonomini – AlinoviSAB
14

giugno

APPENNINO LIGURE TOSCO EMILIANO

Monte Maggiore. Intersezionale CAI Fidenza

Sulla vetta più alta della provincia di Genova

Difficoltà: MC BC/OC**Dislivello** 800 m**Sviluppo** 35 Km**Direttori di gita:** Bonomini – Alinovi - AcanforaDOM
28

giugno

LANGA CEBANA

Via della lavanda

Tradizionale cicloescursione in un angolo di Provenza in Piemonte.

Difficoltà: MC MC**Dislivello** 600 m**Sviluppo** 25 Km**Direttori di gita:** Acanfora – OddeninoMER
08

luglio

APPENNINO LIGURE MONTI DI GENOVA

La notte dei ratti penughi

Notturna: la luna vista dal forte Fratello Minore

Difficoltà: MC MC/BC**Dislivello** 500 m**Sviluppo** 20 Km**Direttori di gita:** Acanfora – PolitanòDOM
12

luglio

ALPI PENNINE VALTOURNANCHE

Anello Torgnon Loditor

Al cospetto di SM il Cervino

Difficoltà: MC MC**Dislivello** 600 m**Sviluppo** 25 Km**Direttori di gita:** Acanfora – Abbondanza

GIO
23SAB
25

luglio

ALPI LIGURI - VALLI VERMENAGNA**ARROSCIA, NERVIA****Alta Via del Sale. Intersezionale CAI Caserta e Napoli**

Dal Col di Tenda al mare: grande classica da far scoprire ai nostri amici campani

Difficoltà: MC BC**Dislivello** 2.744 m+ 3.566 m -**Sviluppo** 112 Km**Direttori di gita:** Acanfora – MacciòSAB
07DOM
09

agosto

ALPI COZIE - VALLEE DE LA DURANCE - VAL**CHISONE****Monginevro e Testa Assietta con CAF Crau Apilles**

Giornata spensierata nel bike park di Monginevro, poi la grande traversata della Testa dell'Assietta Alpi Pennine Valtournanche

Difficoltà: MC BC/OC**Dislivello** 1200 m**Sviluppo** 45 Km**Direttori di gita:** Acanfora – Dejean - VillaSAB
22DOM
23

agosto

ALPI COZIE - VALLEE DE L'UBAYETTE**Tete de Viraysse: la redoutable con CAF Crau Apilles**

La 'conquista' della Tete di Viraysse non può mancare nel curriculum di un bravo cicloescursionista.

Difficoltà: MC BC/OC**Dislivello** 1500 m**Sviluppo** 43 Km**Direttori di gita:** Acanfora – Dejean - Macciò

mag | lug

DOM
17

maggio

FIORITURA ANTOLA**Difficoltà:** E**Dislivello:** 365 m circa**Lunghezza del percorso:** km 6 circa**Ore di percorso:** 3**Direttore di escursione:** Enrico Costa

Suggestivo itinerario ad anello che porta a visionare uno degli scorci più affascinanti della Alta Val Trebbia. L'itinerario parte dall'abitato di Fontanarossa, dove in occasione della giornata della gita vi sarà un piccolo mercatino con prodotti locali.

Il sentiero ad anello porterà a visitare il Pian della Cavalla, un altipiano erboso di vaste dimensioni, utilizzato in passato quale pascolo estivo che nel mese di Maggio si arricchirà della preziosa fioritura del Narciso (*Narcissus poeticus*) e dove le famiglie con bambini potranno godersi preziosi momenti di svago.

DOM
14

giugno

Riserva naturale delle Agoraie

Dopo un breve percorso di circa 3, 5 km su strada forestale che si imbecca dal "Lago delle Lame" si arriva al cancello della riserva.

La riserva, ubicata all'interno del Parco regionale dell'Aveto è stata istituita nel 1971 per preservare specie vegetali molto rare che danno vita ad Habitat di notevole valore biologico la cui tutela è prevista da direttive europee. Infatti a soli 15 km in linea d'aria dalla linea di costa si trova un ambiente tipico delle foreste del nord Europa in cui sopravvivono, grazie alle condizioni climatiche, i "reliqui glaciali" ovvero specie che sono scampate all'ultimo periodo glaciale e li hanno trovato rifugio sopravvivendo sino ai giorni nostri. Il luogo è formato da diverse aree umide e torbiere.

Famoso, soprattutto per la spettacolarità dei colori è il "lago degli Abeti" che contiene alcuni tronchi di Abete bianco di 2500 anni fa che si sono adagiati sul fondo e sono stati crioconservati. L'accesso alla riserva, proprio per preservarne l'integrità, è contingentato ed è permesso esclusivamente per motivi scientifici o didattici ad un massimo di circa 200 persone all'anno che vengono guidate all'interno dell'area dai Carabinieri Forestali del Nucleo di Santo Stefano d'Aveto.

Direttrice di gita: Chiara Serafini

SAB
25 | DOM
26

luglio

**RIFUGIO VITTORIO SELLA (2588 m)
con partenza da VALNONTEY (1666 m) -
COGNE (AO)****Difficoltà:** E**Dislivello:** 922 m circa**Lunghezza del percorso:** km 6 circa**Ore di percorso:** 3 senza soste**Direttore di escursione:** Elisa Cuneo – Arianna Tegami
Pernotto di avvicinamento c/o Ostello la Mine, Villaggio
Cogne (Ao) ven 24 luglio 2026

Il sentiero parte da Valnontey, passa il giardino alpino Paradisia e sale per un bosco di larici, praterie di alta quota, una cascata, pendii rocciosi e valloni glaciali.

Il rifugio Vittorio Sella è situato all'interno del Parco nazionale del Gran Paradiso, lungo la salita è facile incontrare stambecchi e camosci e marmotte, si trova nel valone del Lauson ed è stato inaugurato nel 1922: è meta iconica dell'escursionismo in Valle d'Aosta.

Il rifugio offre pernottamento e cucina.

Ci rivediamo a settembre alla ripresa dell'anno scolastico.



mag | lug

VEN
01 | SAB
02

maggio

**Monte Barillaro - Bivacco Rivarossa col CAI
GIOVANI**

Da Pertuso (Val Borbera) si imbecca il sentiero 209 che passa dalle Strette del Borbera e poi inizia a risalire il ripido costone che porta al Monte Gavasa (911 m), da lì si prosegue fino all'incrocio col sentiero 208 e lo si percorre fino al Monte Barillaro (804 m).

Da lì si torna sul sentiero di salita e lo si segue fino a raggiungere prima la Chiesetta della madonna di Rivarossa, poi il paese abbandonato e il bivacco Alda e Carlo Marchesotti, dove passeremo la notte.

Il giorno dopo si ritornerà alla auto a Pertuso

Dislivello: 650 m**Difficoltà:** EE**Direttori di escursione:** Elia - Stefano AluffoSAB
30

maggio

MONTE PISANINO DALLA BAGOLA BIANCA

Ripida salita per cresta con difficoltà contenute ma è necessario passo fermo e abitudine all'esposizione.

Si parte dal rifugio Val Serenaia (1060 m) e si risale il contrafforte occidentale del Monte Pisanino (1946 m), la più elevata ed una delle più ardite cime del gruppo apuano, vetta di grande fascino e soddisfazione. Discesa per la via normale del versante sud per il Canale delle Rose

Dislivello: 890 m**Difficoltà:** EE/F**Direttore di escursione:** Stefano AluffoSAB
27 | DOM
28

giugno

TRAVERSATA ALTA DELLE GRIGNE

L'uscita si svilupperà in due giorni:

GIORNO 1

Dal Pian dei Resinelli si percorre la Cresta Cerminati per raggiungere la vetta della Grignetta (2177m), Dalla vetta, superando alcuni tratti attrezzati, lungo la Cresta Sinigaglia, si raggiunge la Bocchetta di Giardino (2004 m). Tralasciano il sentiero che porta al Rifugio Rosalba si scende al Buco di Grigna (1840 m) per risalire in seguito prima alla Bocchetta della Bassa (2110 m), poi alla Bocchetta di

Releccio (2259 m) ed infine al Rifugio Brioschi, in vetta alla Grigna Settentrionale (2410 m)

Dislivello: 1487 m

Difficoltà: EEA

GIORNO 2

Dal Rifugio Si torna alla bocchetta della Bassa e si continua sul versante est per il comodo sentiero che scende al Pialeral. Superato il rifugio Antonietta (1390 m), dopo qualche centinaio di metri si prende a destra la deviazione per la Traversata Bassa. Dapprima in orizzontale nel bosco, poi in discesa, sfiorando diverse cascate, si raggiunge ed attraversa il Pioverna a quota 1100 m circa. Tralasciate altre deviazioni, si prosegue in progressiva salita verso sud tra boschi e qualche radura alla visibile cascina di Pian Fontana, dopo aver attraversato le ghiaie del Gerone. Si raggiunge una sterrata che con lievi saliscendi ai piedi del versante sud est della grignetta riporta al pian dei Resinelli.

Dislivello: 300 m

Difficoltà: EE

Direttori di escursione: Patrizia Brignone - Stefano Aluffo



VEN 24 | DOM 26 | luglio

AGUILLE DE LA GRAND SASSIERE

L'Aiguille De La Grand Sassièr, coi suoi 3747 metri, è la vetta delle Alpi più alta raggiungibile con un percorso escursionistico. Visto il lungo viaggio in auto che serve per arrivare (circa 5 ore) si è deciso di spalmare l'uscita su 3 giorni. Si possono metter le tende vicino al parcheggio da dove parte l'escursione. **Chi fosse interessato a partecipare a non fosse attrezzato per il pernottamento in tenda potrà trovare alloggio in zona autonomamente**

GIORNO 1

Partenza al mattino da Genova con auto proprie, nel pomeriggio escursione da Tignes all'arco naturale dell'Aiguille Perceè (2778). Dopo le 19 arrivo al parcheggio della diga di Le Saut e montaggio delle tende.

Dislivello: 600 m

Difficoltà: E

GIORNO 2

Si raggiunge la diga di Le Saut da dove parte l'escursione. Il sentiero parte perpendicolare alla strada e conduce ripidamente al costone della Grande Sassièr che si segue integralmente fino ad una larga depressione a quota 3100. Da qui si percorre la parte superiore del costone fra roccette, sempre su sentiero ben marcato, fino a raggiungere la cresta Ovest che si segue, sempre su sentiero, per raggiungere direttamente la vetta con un ultimo tratto molto ripido e sfasciumoso.

Ritorno per la stessa via.

Chi lo desidera può tornare direttamente a Genova, altrimenti si pernotta di nuovo in tenda.

Dislivello: 1450 m

Difficoltà: EE

GIORNO 3

Rientro a Genova.

Direttore di escursione: Stefano Aluffo.

SAB 04 | luglio

GRAND TOURNALIN E PETITE TOURNALIN DA CHENEIL

Da Cheneil si percorre il sentiero che risale l'aspro valone sotto il colle del Tournalin, il sentiero si tiene sulla destra orografica sotto una bastionata rocciosa. Entra in un'ampia pietraia di rocce rossastre, la cui caduta ha parzialmente coperto il sentiero, comunque sempre ben indicato da ometti. Poi la traccia riprende abbastanza agevole fino al colle, percorrendo vari tratti gradinati.

Appena prima del colle la traccia piega a sinistra, e sale per roccette sulla cresta con qualche passaggio di facile arrampicata. Si perviene a un tratto un po' esposto attrezzato con corda fissa, poi, appena dopo, a un passaggio su sfasciumi un po' difficoltoso. Dopo vi è ancora un tratto di roccette fino al pendio finale di nuovo con sentiero. Si arriva così alla cima Sud (3370 m)

Per salire anche il Petit Tournalin (3207 m), una volta ridescesi al colle dei Tournalin, si deve scendere un centinaio di metri dove si individuano seguire gli ometti sulla sinistra. Si scende nel canale e si risale oltrepassando la zona di sfasciumi, quindi guadagnare quota risalendo attraverso le rocce rotte e i lastroni di pietra sottostanti la punta, e giungere alla vetta, sormontata da una croce di legno.

Discesa per la strada dell'andata

Dislivello: 1290 m

Difficoltà: EE

Direttore di escursione: Stefano Aluffo

VEN
01SAB
02

maggio

MONTE BARILLARO - BIVACCO RIVAROSSA**Bivacco con Star Trek**

Da Pertuso (Val Borbera) si imbecca il sentiero 209 che passa dalle Strette del Borbera e poi inizia a risalire il ripido costone che porta al Monte Gavasa (911m), da lì si prosegue fino all'incrocio col sentiero 208 e lo si percorre fino al Monte Barilaro (804m).

Da lì si torna sul sentiero di salita e lo si segue fino a raggiungere prima la Chiesetta della Madonna di Rivarossa, poi il paese abbandonato e il bivacco Alda e Carlo Marchesotti, dove passeremo la notte.

Difficoltà: EE**Dislivello:** 650 m**Lunghezza:** 12 km**Direttore di escursione:** Elia Rodi - Stefano AluffoDOM
17

maggio

MONTE BUIO

Itinerario: Valico di San Fermo – Passo Sesenelle – Monte Buiò

Difficoltà: E**Lunghezza:** 3.5 Km**Dislivello:** 320 m**Tempo indicativo:** 3/4h**Direttore di escursione:** Marta CallegariSAB
20

giugno

COLLE DI FREMAMORTA

Itinerario: Gias delle Mosche - Gias della Roccia -Laghi di Fremamorta - Colle di Fremamorta - Gias della Casa - Gias delle Mosche

Difficoltà: EE**Lunghezza:** 17 km**Dislivello:** 1200 m**Tempo indicativo:** 7/8 h**Direttore di escursione:** Stefano BarattiniDOM
28

giugno

MONTE CARMO

Itinerario: Verzi – Bric Pratello – Giogo di Giustenice – Monte Carmo – Giogo di Giustenice – Bric Pratello- Verzi

Difficoltà: E**Lunghezza:** 15 Km**Dislivello:** 1200 m**Tempo indicativo:** 7/8h**Direttori di escursione:** Denise Dozza - Marta CallegariSAB
04

luglio

LAGHETTI DI NERVI

Itinerario: Nervi – Molinetti – Grasciuoli – Molinetti - Grasciuoli

Difficoltà: E**Lunghezza:** 5,5 km**Dislivello:** 250 m**Tempo indicativo:** 3 h**Direttori di escursione:** Denise Dozza - Matteo SpanuVEN
24DOM
26

luglio

AGUILLE DE LA GRAND SASSIERE con STAR3K

L'Aguille De La Grand Sassiere, coi suoi 3747 metri, è la vetta delle Alpi più alta raggiungibile con un percorso escursionistico.

Il programma verrà dettagliato con apposita locandina

SAB
22

agosto

LAGHI DI ROBURENT

Itinerario: Argentera -La Tinetta-Laghi di Roburent-Lago di Oronaye-Colle della Maddalena-Lago della Maddalena-Le Grange-Argentera

Difficoltà: EE**Lunghezza:** 18.5 km**Dislivello:** 1100 m**Tempo indicativo:** 7/8 h**Direttore di escursione:** Sarah Picabo Latta.

SAB
10

maggio

ARRAMPICATA

Rocca del Reopasso, Crocefieschi (GE)

Coord. logistici: Simone Agnoletto, Massimo Giacobbe**Descrizione** vie di più tiri di livello medio facile**Note** uscita adatta ai principiantiSAB
16DOM
17

maggio

ALPINISMO | CANALE DI NEVE

Punta Savina, Alpi Marittime, Valle Gesso (CN)

Coord. logistici: Paolo Sessi, Luca Dallari**Descrizione** Canalone N/NO, richiede discreta esperienza alpinisticaVEN
19SAB
20

giugno

ALPINISMO | 4.000

Castore traversata O-E, Massiccio del M. Rosa

Coord. logistici: Giovanni Caviglia, Luca Dallari**Descrizione** alpinismo classico in quota, difficoltà PD**Note** salita su ghiacciaio, richiesta buona preparazioneSAB
27

giugno

ARRAMPICATA

Monte Bracco, Valle Po, Alpi Cozie

Coord. logistici: Ivano Righi, Guido Costigliolo**Descrizione** vie di più tiri di livello medio su gneiss, da 4 a 6c**Note** richieste cordate preformateSAB
11DOM
12

luglio

ARRAMPICATA

Rifugio Giacoletti, Monviso, Alpi Cozie (CN)

Coord. logistici: Ivano Righi, Silvia Parodi**Descrizione** arrampicata in quota, richiede capacità adeguatSAB
01DOM
02

agosto

ALPINISMO CLASSICO

Monte Gelàs da San Giacomo, Alpi Marittime

Coord. logistici: Paolo Sessi, Alessio Fornasiero**Descrizione** impegnativa via normale di salita, PD-**Note** uscita che richiede discreta esperienza alpinistica.DOM
17

maggio

PARCO ANTOLA

I dettagli dell'escursione verranno comunicati con locandina apposita

Direttori di gita: Fiammetta Less – Mirko Farinetti – Mariapaola FarinaDOM
07

giugno

ACQUASANTA – GIRO AD ANELLO DELLE LISCHE

Difficoltà E**Dislivello** 300 m**Lunghezza del percorso** km 8**Ore di percorso** 3 escluse soste**Direttori di gita:** Fiammetta Less – Mirko Farinetti – Mariapaola Farina**Descrizione:** Una facile escursione nell'entroterra di Genova Prà, nell'alta Val Branega, alle spalle della città di Genova

Questa zona prende il nome da una particolare specie vegetale, l'Ampelodesma mauritanicus, che in dialetto viene chiamata "lisca" che era utilizzata in passato soprattutto per la produzione di corde.



GIO
07

maggio

IL PARCO DELLA MANDRIA**Difficoltà:** E**Dislivello:** 100 m**Lunghezza:** 10 Km**Durata:** 4 ore**Direttori di gita:** Luigina Renzi e CAI Sezione Ligure Genova

Il Parco naturale regionale La Mandria, con un'estensione di 6570 ettari, è un sito di rilevanza europea, che conserva i querceti di pianura sopravvissuti all'urbanizzazione, alternati a prati e specchi d'acqua. In questo paesaggio straordinario vivono liberamente animali selvatici, come i cervi, e si trovano habitat preziosi, che danno rifugio e nutrimento a specie protette a livello comunitario poiché a rischio di estinzione.

Nell'area pubblica del Parco (cioè il nucleo centrale, che misurando 1700 ettari è il più grande parco cintato d'Europa) è anche presente un considerevole patrimonio storico-architettonico immerso nel verde, comprendente oltre al Castello della Mandria (la Dimora di Caccia di Vittorio Emanuele II e della Bella Rosina, classificato dall'UNESCO "Patrimonio dell'Umanità"), la Villa dei Laghi, la Bizzarria, la chiesetta di San Giuliano con resti di ricetto medievale e numerose cascine d'epoca che offrono servizi ai visitatori.

Costo ingresso: L'ingresso al parco è gratuitoDOM
17

maggio

ALLA SCOPERTA DEL MIELE**Difficoltà:** E**Dislivello:** 250 m**Lunghezza:** 8 Km.**Durata:** 3 ore + visita**Direttori di gita:** Raimondo Tiberi e Giorgio Cetti

Nell'ambito dell'iniziativa nazionale Miellerie Aperte, faremo visita all'Azienda Agricola "L'APE Ste" dove potremo godere di esperienze dirette e immersive nel mondo delle api, dei mieli e dei prodotti dell'alveare.

Raggiungeremo l'Azienda Agricola attraverso il sentiero del Pellegrino che sale dalle piscine di Acqui Termini. Il ritorno avverrà per lo stesso percorso.

Numero partecipanti: il numero è limitato a 20 partecipanti.**Costo ingresso:** l'ingresso e le esperienze nell'Azienda Agricola "L'APE Ste" sono gratuiti. Sarà possibile acquistare prodotti in loco.GIO
04

giugno

NOTTURNA AI FORTI**Difficoltà:** E**Dislivello:** 350 m**Lunghezza:** 10 Km.**Durata:** 5 ore**Direttori di gita:** Rosalba Carpaneto e Giorgio Cetti

Giro ad anello molto interessante e panoramico. Dall'arrivo della funicolare Zecca/Righi si prende una carrucola che sale fiancheggiando le mura del Forte Castellaccio ed incontra i campi di tiro dell'Associazione Genovese Arcieri. Si sale ancora verso la strada asfaltata e poi si devia verso l'Osteria delle Baracche. Da lì un sentiero ci porta verso il Forte Puin. Si prosegue ancora e si arriva alla nuova Terrazza Panoramica dove si potranno ammirare i monti intorno a Genova. Il ritorno sarà dal versante Valpolcevera fino al Canello dell'Avvocato per poi scendere al percorso ginnico e quindi al punto di partenza.

Note: Per la partecipazione è indispensabile essere dotati di luce frontaleMER
10

giugno

NOTTURNA CON BAGNO**Difficoltà:** E**Dislivello:** 350 m**Lunghezza:** 7 Km.**Durata:** 4 ore**Direttori di gita:** Isabella Oliva e Luigina Renzi

Il percorso parte da Recco e sale subito verso Megli lungo scalinate e mulattiere tra case e uliveti.

Si prosegue per sentieri panoramici verso Polanesi con bellissime viste sul mare e sul promontorio di Portofino.

Si passa dell'antica torre di avvistamento del XVI secolo e si raggiunge Sant'Apollinare.

Da qui si scende verso Sori lungo sentieri e scalinate a tratti un po' ripidi.

Bagno finale a scelta!

Note: Per la partecipazione è indispensabile essere dotati di luce frontale.



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. 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 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 Sampierdarena

www.caisampierdarena.it