

I LUPI DI SAMPIERDARENA



NewsLetter quadrimestrale della Sezione di Sampierdarena



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

SETTEMBRE - DICEMBRE | 2026 n. **14**



Passione per la
montagna

L'EDITORIALE

Cai Storia

DALLE ORIGINI AI GIORNI NOSTRI

Le nostre gite

TUTTE LE ESCURSIONI
CHE CI ASPETTANO

“Condividere la passione per la montagna e trasmetterla a chi verrà dopo”

Con questo numero de **I Lupi di Sampierdarena** ci avviciniamo a un appuntamento che rappresenta un momento di grande significato per tutta la nostra comunità, legato alle celebrazioni per il novantesimo anniversario della fondazione della Sezione di Sampierdarena del Club Alpino Italiano.

Novant'anni sono un traguardo importante. Sono fatti di migliaia di escursioni, salite, bivacchi, corsi, amicizie, volontariato e passione. Ma soprattutto sono fatti di persone: di tutti coloro che, dal 1936 a oggi, hanno dedicato tempo, competenze ed entusiasmo per far crescere la nostra Sezione, trasmettendo i valori del CAI alle generazioni che si sono succedute.

Per celebrare questo anniversario, nel mese di novembre inaugureremo la mostra **“90 Anni di Storia e Passione per la Montagna (1936-2026)”**, un percorso attraverso ventisei pannelli che raccontano quasi un secolo di vita associativa. Dalle origini della nostra Sezione, profondamente legate alla storia industriale e sociale di Sampierdarena, fino alla realtà dinamica e articolata di oggi, la mostra ripercorre le imprese dei nostri soci, la nascita delle scuole, il lavoro svolto sui sentieri, le attività culturali e l'impegno dei tanti gruppi che rendono viva la nostra associazione.

Non sarà soltanto un'occasione per guardare indietro con nostalgia, ma soprattutto un invito a riflettere sul valore della continuità. La storia della nostra Sezione ci ricorda che ogni generazione ha ricevuto un patrimonio costruito da chi l'ha preceduta e ha avuto il compito di arricchirlo e consegnarlo a chi sarebbe venuto dopo.

Come recita una delle frasi che accompagneranno il percorso espositivo: *“Ricordiamo il passato con senso di gratitudine verso tutti coloro che hanno operato nell'attività sociale, ma dobbiamo soprattutto pensare al futuro affinché la fiaccola della nostra passione per la montagna possa continuare a far luce sui nostri passi.”*

Periodico del CAI

CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Sampierdarena

Sede

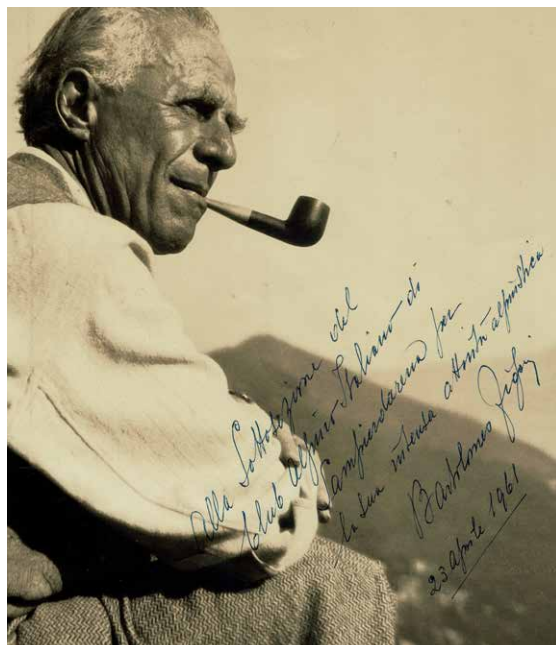
Via B. Agnese, 1 cancello
Genova Sampierdarena
tel. 010 466709
sampierdarena@cai.it
www.caisampierdarena.it
facebook cai sampierdarena

Coordinamento editoriale

Mauro Bellucci
Francesca Fabbri
Luca Dallari
Giorgio Mirabelli
Valentina D'Amora
Stefano Aluffo
Federico Grasso

Progetto grafico

Sinergicadesign.it



È questo lo spirito con cui desideriamo vivere il nostro novantesimo anniversario: riconoscenti verso chi ha scritto le pagine della nostra storia e fiduciosi nei confronti di chi continuerà a scriverne di nuove. La montagna cambia lentamente, ma insegna che **ogni passo, anche il più piccolo, contribuisce al cammino**. Così è stato per la nostra Sezione in questi novant'anni e così continuerà a essere.

Guardando al futuro, desideriamo anche rafforzare i legami di amicizia che la montagna sa creare oltre ogni confine. Per questo motivo rinnoviamo con entusiasmo l'impegno nel percorso di gemellaggio con la **Sezione del Club Alpino Francese di Crau Alpilles**, una collaborazione fondata sulla condivisione dei valori dell'alpinismo, dell'escursionismo e della conoscenza reciproca. Nei mesi di ottobre e novembre sono in programma alcune escursioni da vivere insieme ai nostri amici francesi: un'occasione preziosa per camminare fianco a fianco, consolidare rapporti di amicizia e costruire nuove esperienze comuni, nel segno di quella fraternità che da sempre caratterizza il mondo della montagna.

A tutti i soci, ai volontari, agli amici e a quanti hanno condiviso con noi questo lungo percorso va il nostro più sincero ringraziamento. **Vi aspettiamo numerosi all'inaugurazione della mostra**, per celebrare insieme una storia che appartiene a tutti noi e guardare con entusiasmo ai sentieri che ancora ci attendono.

Buona lettura e buon cammino.

Il presidente
Diego Leofante



SOMMARIO

L'editoriale	p. 2
Dal 1913 ai giovani del futuro	p. 4
L'ingresso nel CAI	p. 6
La Rinascita dopo la guerra	p. 8
Dall'Appennino al mondo	p. 10
Una sezione che Cresce	p. 12
Il futuro è già iniziato	p. 14
Le nostre gite	p. 17

Foto archivio di

Patrucco Marco, Bisso Giovanni, Danovaro Giovanna, Michelucci Silvana, Robotti Bruna, Cecconi Ezio, Geloso Giuliano, Cetti Giorgio, Verardo Marina, Podestà G.B.

Foto recenti

Soci CAI Sampièrdarena

La storia della sezione è stata ricavata dalle memorie di Patrucco Luigi e dagli articoli di Andrea Giudici.



Dal 1913 ai giovani del *futuro*

La lunga storia del CAI Sampierdarena

Di Valentina D'Amora e Mauro Bellucci

Le Origini

Ripercorrere la storia dell'escursionismo sampierdarenese significa tornare a una città profondamente diversa da quella odierna. Agli inizi del Novecento Sampierdarena era ancora un comune autonomo, centro industriale in pieno sviluppo ma anche comunità fortemente legata al mare. In questo contesto nacque il desiderio di trovare nella montagna uno spazio di libertà, lontano dal ritmo e dal rumore delle fabbriche.

Il 20 marzo 1913 diciotto appassionati fondarono la **Società Escursionisti "Amici della Montagna", la S.E.A.M.**, destinata a diventare il nucleo originario dell'attuale Sezione CAI di Sampierdarena. Il Libro Cassa dell'epoca registra i primi diciotto soci, ciascuno con una quota annuale di una lira; già un anno dopo gli iscritti erano saliti a trentaquattro.

Lo spirito dei pionieri emerge anche dal regolamento sociale: chi chiedeva di entrare nella società doveva dimostrare sul campo la propria motivazione partecipando e portando a termine la prima escursione. Un criterio semplice, ma efficace.

Le gite si svolgevano quasi esclusivamente sull'Appennino ligure. Il ritrovo era in Piazza Vittorio Veneto, da dove si raggiungevano in tram Voltri o Pontedecimo per poi proseguire a piedi verso il Monte Reixa, il Tobbio, i Laghi del Gorzente o Masone. L'organizzazione era accurata: programmi trimestrali, direttori di gita e puntuale regi-



S. Anna di Valdieri. Genetliaco di S. M. la Regina d'Italia 18/8/1929

strazione delle attività testimoniano una struttura già all'epoca molto efficiente.

La vita sociale non si esauriva con l'escursionismo. Durante l'estate la S.E.A.M. allestiva una tenda sulla spiaggia di Vesima, offrendo ai soci un punto d'incontro che confermava il forte legame di Sampierdarena con il mare.

Negli anni Trenta la S.E.A.M. ampliò i propri interessi allargando lo sguardo sullo sci e l'alpinismo. Nel 1934 nacque il **Gruppo Sciatori**, che frequentava Fiaccone (oggi Fraconalto) e successivamente le principali località alpine. Parallelamente iniziarono le prime ascensioni sulle Alpi, preludio a un'attività alpinistica sempre più impegnativa.

Il 25 aprile 1932, durante le celebrazioni del XIX anniversario sociale, fu inaugurato il primo gagliardetto della società, simbolo di un'identità che avrebbe accompagnato il sodalizio anche negli anni successivi.

I Soci fondatori



Il 20 marzo 1913 diciotto appassionati fondarono la Società Escursionisti "Amici della Montagna", la S.E.A.M.,



C.A.I.
SOTTO SEZ. SAMPIERDARENA
SEZIONE LIGURE
GRUPPO ESCURSIONISTI
CESARE BATTISTI
GENOVA / SAMPIERDARENA

Luigi Longo

Genova-Sampierdarena, 8 Aprile 1936 - Anno XIV° E. P.

Ill.mo Sig. FIDUCIARIO del Gruppo Rionale Fascista
"ARNALDO MUSSOLINI"

GENOVA-SAMPIERDARENA

Con la presente mi prego informare la S.V. Ill.ma che in seguito al nulla osta concesso dalla Sede Centrale di Roma del Club Alpino Italiano, si è costituita a Genova-Sampierdarena una Settesezione del Club Alpino Italiano, alle dirette dipendenze della Sezione di Genova-Centro, Vial. III Novembre, 22.

Nel dare comunicazione alla S.V. Ill.ma informo altresì che la Sede provvisoria si trova presso la Società Esercente e Commercio di Genova-Sampierdarena, Corso dei Colli, N° 4 - 1, e la Reggenza è stata affidata al sottoscritto, Sig. Rinaldo Previ, nato e residente in Genova-Sampierdarena, Via Antonio Cantore, N° 41 - 17, ed iscritto a codesto Gruppo Rionale.

Col massimo ossequio.

Dev.mo

Rinaldo Previ



Rifugio Mezzalama, Ayas, (AO)

Il desiderio di
trovare nella
montagna
uno spazio di
libertà

L'ingresso nel Club Alpino Italiano

La lunga storia del CAI Sampierdarena

L'avvento del regime fascista cambiò profondamente il mondo dell'associazionismo. Le limitazioni imposte dall'Opera Nazionale Dopolavoro ridussero l'autonomia delle società escursionistiche, costringendo anche la S.E.A.M. a cercare una soluzione che ne garantisse la sopravvivenza.

Grazie all'impegno del presidente G. Montanari e di dirigenti come Rinaldo Previ e M. Canepa, nel 1935 presero avvio i contatti con la Sezione Ligure del Club Alpino Italiano. Dopo una complessa trattativa, il 6 dicembre 1935 l'assemblea dei soci approvò all'unanimità il passaggio al CAI, mantenendo però viva la storica denominazione "Amici della Montagna".

Nel 1936 nacque così ufficialmente la **Sottosezione CAI di Sampierdarena**. Fu un passaggio decisivo, che consentì di preservare il patrimonio umano e ideale costruito nei primi vent'anni di attività.

Pochi mesi dopo, per evitare possibili interferenze delle autorità locali, soci e dirigenti trasferirono nottetempo mobili, archivio e materiale sociale nella **nuova sede di Corso Martinetti**. Un episodio rimasto nella memoria della sezione come simbolo della determinazione con cui vennero difesi la propria autonomia e lo spirito associativo.

L'avvento della Guerra

L'entusiasmo della nuova realtà fu presto interrotto dalla Seconda guerra mondiale. Molti soci partirono per il fronte, altri furono costretti allo sfollamento, mentre i bombardamenti colpirono duramente Sampierdarena. Le attività escursionistiche si fermarono quasi completamente, ma la sede rimase un luogo d'incontro dove continuare a coltivare amicizie, ricordi e speranze.



1936, nasce il CAI di Sampierdarena

Ghiacciaio del Garstelet, Gressoney-La-Trinité, (AO)

Verso il Rifugio Mondovì, Valle Ellero, (CN)



La Rinascita dopo la guerra

La lunga storia del CAI Sampierdarena

La fine della Seconda guerra mondiale segnò anche la rinascita della Sottosezione. Le montagne tornarono a essere luogo di incontro e di libertà.

Già nel 1946 i soci erano tornati a crescere e, negli anni successivi, l'attività riprese con entusiasmo. **Escursionismo, alpinismo e sci divennero i pilastri della vita associativa**, mentre la sede di Corso Martinetti ritornava a essere il punto di riferimento per gli appassionati di montagna del quartiere.

In quegli anni la Sottosezione consolidò anche la propria organizzazione interna. Nacquero il **Bollettino sociale**, il **Libro delle Gite** e, nel 1955, il **gruppo "Sci CAI Sampierdarena"**, affiliato alla FISI. Furono strumenti che contribuirono a rafforzare il senso di appartenenza e a coinvolgere nuove generazioni.

Negli stessi anni l'attività alpinistica crebbe sia dal punto di vista tecnico sia da quello umano. Emblematico rimane l'episodio della **salita alla via Oppio-Colnaghi sul Pizzo d'Uccello nel 1960**, quando il gesto semplice di alcuni compagni che lasciarono acqua e viveri sulla vetta per la cordata in arrivo divenne il simbolo dello spirito di solidarietà che da sempre caratterizza il CAI.

Un'altra tappa fondamentale fu **la fusione, nel 1968, con il Gruppo Escursionisti "Cesare Battisti"**. L'unione delle due realtà rafforzò la presenza del CAI nel quartiere e portò, due anni più tardi, al trasferimento nella **nuova sede di via Rolando**, più ampia e funzionale, destinata a diventare per molti anni il cuore della vita sociale.



Passo dei detriti, 1964

Negli anni cinquanta l'attività alpinistica crebbe sia dal punto di vista tecnico sia da quello umano.

Le
montagne
tornano a
essere luogo
di incontro e
di libertà

Bivacco Pol, (CN), 1967 G.B. Podestà



Dall'Appennino al *mondo*

La lunga storia del CAI Sampierdarena

A partire dagli anni Settanta gli orizzonti della sezione si ampliarono. Le grandi traversate alpine sostituirono le tradizionali escursioni di giornata e i soci iniziarono a frequentare con regolarità i quattromila delle Alpi, organizzando trekking sempre più impegnativi.

Tra le esperienze più significative rimane **il completamento dell'Alta Via delle Dolomiti n. 1**, percorsa in tre estati consecutive, esempio di un modo di vivere la montagna fondato sulla condivisione, sulla preparazione fisica e sull'amicizia.

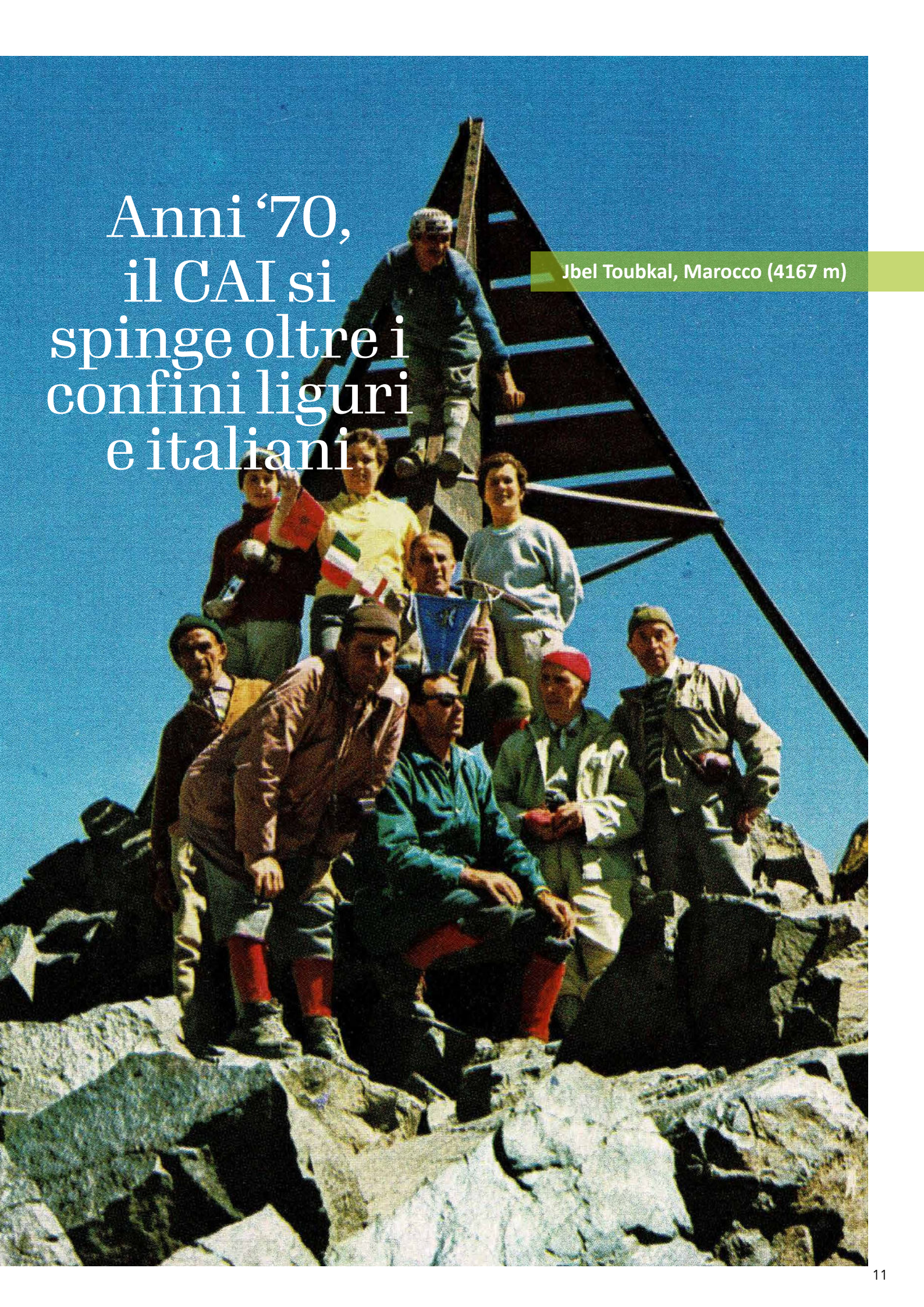
L'attività non si fermò ai confini italiani. Nel corso degli anni la sezione organizzò anche **spedizioni in Scandinavia, Marocco, Caucaso, Africa orientale, Anatolia e Ande**, raggiungendo montagne simbolo come l'Elbrus, il Kilimangiaro, il Pik Lenin, il Monte Ararat e il Nevado Huascarán.

Queste imprese contribuirono a far conoscere il nome del CAI Sampierdarena ben oltre i confini liguri. Accanto ai risultati sportivi restò però sempre vivo il valore umano dell'alpinismo, come ricordano la tragica scomparsa di **Aldo Verardo** durante la discesa dall'Huascarán nel 1985 e il ricordo che la sezione continua a custodirne ancora oggi.

Negli stessi anni maturò una crescente attenzione per l'ambiente montano. Le escursioni naturalistiche guidate, la pubblicazione del volume **Da Nervi a Voltri per le antiche strade**, la nascita del **Gruppo Sentieri** e dell'**Alpinismo Giovanile** segnarono l'inizio di un impegno che affiancava all'escursionismo **la tutela del territorio, la manutenzione della rete sentieristica e l'educazione delle nuove generazioni**.



Alcune delle tante spedizioni: Pick Petroski (Pamir), vetta Elbrus (Caucaso), Monte Bianco (Alpi), Vetta Ebnefluh.

A group of about ten mountaineers are posed on a rocky mountain peak. A large wooden ladder is leaning against the rock face, with one climber standing on it. The climbers are wearing various outdoor gear, including jackets, hats, and boots. Some are holding flags, including the Italian flag. The background is a clear blue sky.

Anni '70,
il CAI si
spinge oltre i
confini liguri
e italiani

Jbel Toubkal, Marocco (4167 m)



Una sezione che Cresce

La lunga storia del CAI Sampierdarena

Il 2006 rappresentò una svolta storica: dopo settant'anni di appartenenza alla Sezione Ligure, Sampierdarena divenne **Sezione autonoma del Club Alpino Italiano**.

Negli anni successivi l'attività crebbe ancora. Accanto all'escursionismo tradizionale, nacquero nuovi gruppi dedicati all'alpinismo, alla formazione e alla divulgazione culturale. La fondazione del **Gruppo Alta Montagna Sampierdarena, il GAMS**, riportò l'alpinismo di alto livello al centro della vita sezionale, mentre conferenze e incontri con protagonisti dell'alpinismo contemporaneo contribuirono a rendere la sezione un punto di riferimento anche sul piano culturale.

Parallelamente si intrecciarono i rapporti con le scuole, grazie ai corsi di escursionismo, alle attività di educazione ambientale e ai progetti rivolti ai più piccoli, perché la montagna non è solo uno straordinario strumento di conoscenza del territorio, ma soprattutto di crescita personale.

Pur segnati da dolorose perdite, tra cui quelle di Stefano Cocuzza, Pino Lorusso e Marco Contrì, i soci hanno continuato a guardare avanti, trasformando il ricordo di chi non c'è più in uno stimolo a vivere la montagna con responsabilità e spirito di cordata.

La Rigantoca: un cammino che unisce città e montagna

L'11 giugno 2000 il CAI Sampierdarena diede vita alla **prima edizione della Rigantoca**, una manifestazione escursionistica destinata a entrare nel cuore di molti soci e a diventare, negli anni, una delle iniziative più rappresentative della sezione. Nata da un'idea di Gino Vichi e Giuseppe Burlando, la Rigantoca non è soltanto una lunga traversata: **è un viaggio che unisce Genova al Monte Antola, seguendo sentieri antichi, boschi e crinali che da sempre raccontano il rapporto profondo tra i genovesi e il loro entroterra.**

Il percorso, lungo circa 43 chilometri, parte da **Righi** e raggiunge la **vetta dell'Antola** (1.597 m), la "montagna

dei genovesi", per poi scendere fino a **Caprile**, piccolo borgo nel comune di **Propata**, ai margini del lago del Brugneto. È un itinerario che attraversa due aree protette – il Parco Urbano delle Mura e il Parco Naturale Regionale dell'Antola – e che alterna prati, boschi e panorami spettacolari, seguendo sentieri e antiche mulattiere prive di particolari difficoltà tecniche, ma ricche di storia e di fascino.

Anche il nome racchiude l'essenza di questo cammino: RigAntoCa nasce infatti dall'unione delle sillabe iniziali di Righi, Antola e Caprile, le tre tappe simboliche dell'itinerario. E non è casuale neppure il logo della manifestazione: il tratto grafico che sovrasta la scritta riproduce il profilo altimetrico del percorso e culmina con una piccola croce, proprio come quella che accoglie gli escursionisti che raggiungono la vetta dell'Antola.

Con il passare degli anni la Rigantoca è diventata molto più di una semplice marcia non competitiva. È un appuntamento atteso, un'occasione di incontro e di condivisione, capace di far camminare insieme diverse generazioni di escursionisti. Ogni edizione rinnova lo stesso spirito con cui è nata: partire dalla città, salire verso la montagna e ritrovarsi, passo dopo passo, uniti dall'amore per un territorio che il CAI Sampierdarena contribuisce da sempre a far conoscere, valorizzare e custodire.



la Rigantoca è
un'occasione
di incontro,
capace di far
camminare
insieme
diverse
generazioni di
escursionisti



RigAntoCa nasce
dall'unione delle
sillabe iniziali
di Righi, Antola
e Caprile, le tre
tappe simboliche
dell'itinerario.



Il futuro è già iniziato

La lunga storia del CAI Sampierdarena

0-35
Zero TrentaCinque
il futuro del CAI

Gli ultimi anni testimoniano la capacità del CAI Sampierdarena di rinnovarsi senza perdere il legame con le proprie radici.

Nonostante il difficile periodo della pandemia, la sezione ha saputo rilanciare le proprie attività con nuove iniziative dedicate non solo agli escursionisti, ma all'intera cittadinanza.

I **Cammini Urbani**, le rassegne culturali, il **Comitato Scientifico Sezionale**, il **CicloCAI**, la **Scuola Sezionale di Escursionismo Pino Lorusso** e le numerose proposte escursionistiche hanno contribuito a un costante incremento dei soci, fino a rendere Sampierdarena una delle realtà più dinamiche del CAI ligure.



Particolare attenzione è rivolta alle nuove generazioni. Il progetto **"Zero-Trentacinque"** accompagna bambini, ragazzi e giovani adulti in un percorso continuo di crescita, dal **Family CAI all'Alpinismo Giovanile fino al CAI Giovani**, con l'obiettivo di costruire il futuro dell'associazione attraverso la partecipazione e il ricambio generazionale.

Il CAI Family, in particolare, nato con l'obiettivo di avvicinare alla montagna i più piccoli insieme ai loro genitori, è una delle proposte più recenti. L'idea è organizzare escursioni in giornata pensate per i bambini, affinché il cammino diventi un'esperienza di scoperta, di gioco e di condivisione, senza rinunciare al piacere dell'escursionismo anche per gli adulti.

Gli itinerari si sviluppano su sentieri facili e sicuri, in montagna ma anche lungo la costa, immersi nella natura. Sono occasioni per imparare a osservare il paesaggio, a riconoscere piante e animali, ad ascoltare i suoni del bosco e a vivere il proprio tempo lentamente e all'aria aperta.

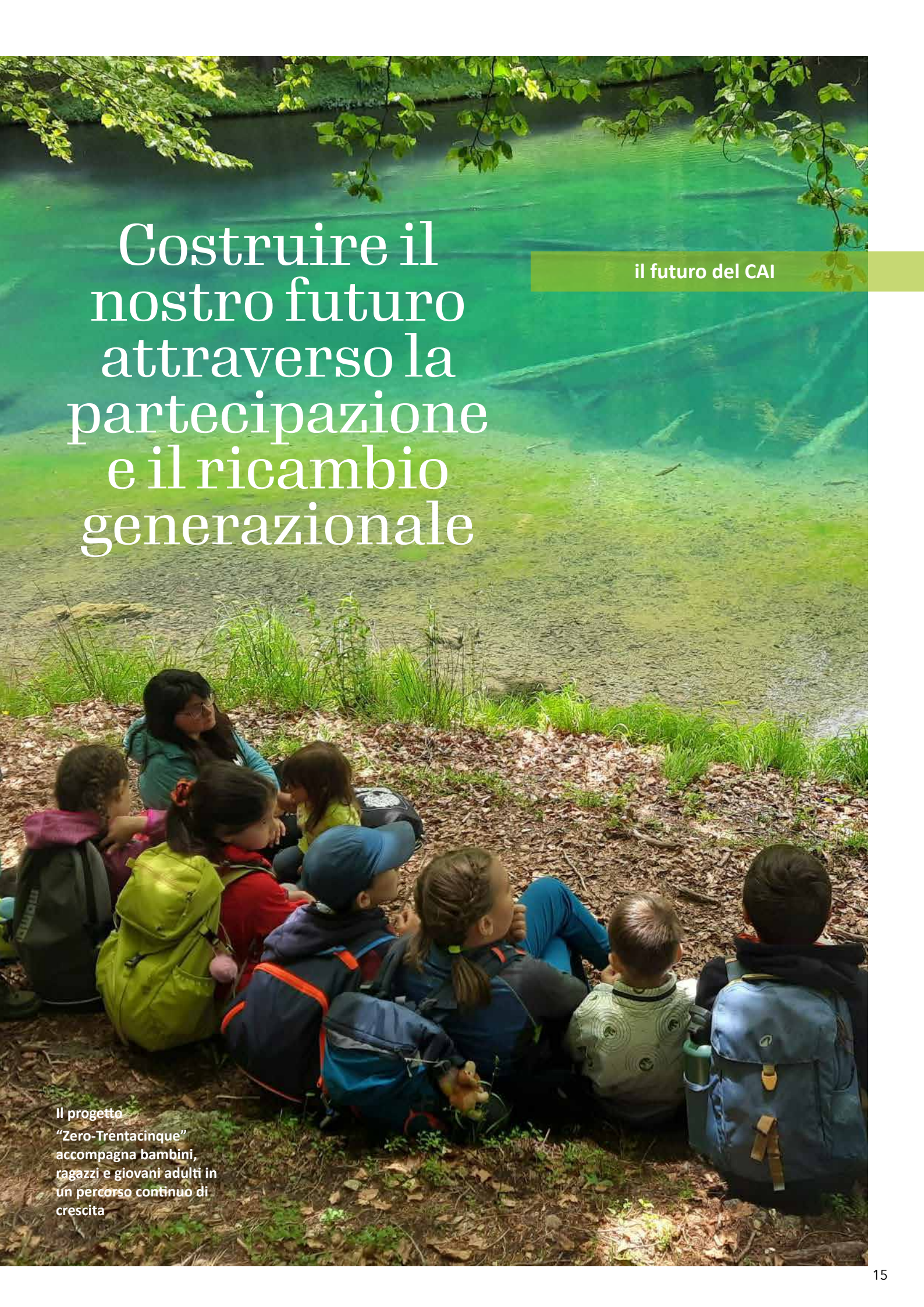
Il gruppo dedica un'attenzione speciale ai bambini nella fascia di età 0-7 anni, con la convinzione che l'amore per la montagna e il rispetto per l'ambiente si coltivino sin dai primi passi. Con i più piccoli ogni escursione assume un ritmo nuovo: ci si ferma a guardare un fiore, a racco-

gliere una foglia, osservare le sfumature di una pietra, a seguire il volo di una farfalla. Così il cammino diventa un'avventura condivisa, nella quale la curiosità dei piccoli contagia anche i grandi, trasformando ogni uscita in un momento di amicizia e scoperta.

Il CAI Family rappresenta così un investimento sul futuro della Sezione: accompagnare le nuove generazioni alla scoperta della montagna significa trasmettere non solo la passione per l'escursionismo, ma anche quei valori di rispetto, solidarietà e amore per la natura che da sempre caratterizzano il Club Alpino Italiano.

A oltre un secolo dalla nascita della S.E.A.M. e a novant'anni dalla costituzione della Sottosezione del CAI, la storia del sodalizio continua a scriversi. Cambiano i tempi, evolvono le attrezzature, si susseguono le generazioni, ma rimane immutato lo spirito che animò quei diciotto escursionisti nel 1913: **condividere la passione per la montagna e trasmetterla a chi verrà dopo.**



A group of about eight children and one adult are sitting on a forest floor, looking towards a clear, green river. The children are wearing backpacks and outdoor gear. The river is very clear, showing the bottom and some submerged logs. The scene is surrounded by lush green trees and foliage.

Costruire il nostro futuro attraverso la partecipazione e il ricambio generazionale

il futuro del CAI

Il progetto
"Zero-Trentacinque"
accompagna bambini,
ragazzi e giovani adulti in
un percorso continuo di
crescita

Condividere la
passione per
la montagna e
trasmetterla a
chi verrà dopo



Le nostre gite

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

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

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



settembre

SAB
05

settembre

ENCIASTRAIA (2955 M) DA FERRERE (VALLE STURA)

Itinerario escursionistico: EE Ferrere (1980 m) - Gias Colombart Soprano (2250 m) - Bassa di Colombart (2450 m) - Colle Puriac (2506 m) - Enciastraia (2955 m). Ritorno per il percorso di salita

Dislivello salita/discesa: 1.000 m

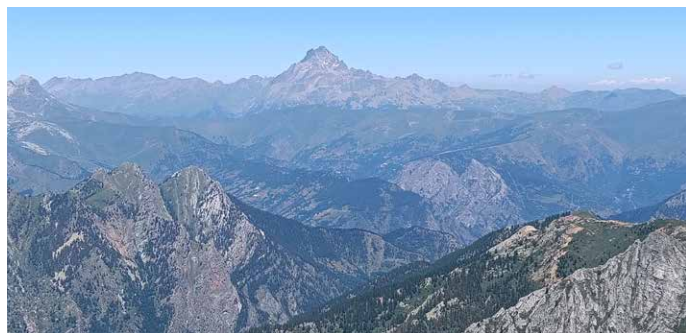
Lunghezza del percorso: 17 km

Ore di percorso: 7 h

Direttori di escursione: Marco Pierini

Descrizione/note: Il monte Enciastraia è un "quasi 3000" posto al confine tra le Alpi Marittime e le Cozie.

Dal paesino di Ferrere, in alta Valle Stura, si raggiunge su comodo sentiero la Bassa di Colombart e il colle del Puriac. Da qui il percorso si inoltra nella conca detritica sottostante la Rocca Tre Vescovi e l'Enciastraia diventando più ripido, ma senza alcuna difficoltà. Al termine si supera un breve canalino terroso che conduce a un intaglio tra le rocce, dopodiché si percorre la larga cresta fino alla croce di vetta. Dalla vetta il panorama spazia dall'Oro-naye alla Rocca la Meja e al Teníbres, alle cime della Val Gesso, con il Monte Matto e l'Argentera, al gruppo degli Chambeyron, Mongioia, Salza e Monviso.



ESCURSIONISMO

SAB
12

settembre

LAGHI BLU DI CHIANALE

Itinerario escursionistico: (E) Chianale - Grange dell'Antolina - Laghi Bes - Colle del longet (2650 m) - Bivacco Olivero - Chianale

Dislivello salita/discesa: 900 m

Lunghezza del percorso: 14 Km

Ore di percorso: 6 h

Direttori di escursione: Mariella Parodi

Descrizione/note: Escursione in val Varaita con partenza da area camping di Chianale, risalendo il vallone dell'Antolina sino alle grange Antolina, per poi continuare sino al Lago Blu quindi i laghi di Bes e il Col Longet (confine con la Francia) ritorno includendo il bivacco Olivero. Percorso escursionistico ma a tratti ripido e passaggi su terreno detritico.

SAB
19

settembre

ANELLO MONTI DUBASSO E ARMETTA DA MADONNA DEL LAGO

Itinerario escursionistico (E): Madonna del Lago (1008 m) - M. Dubasso (1538 m) - C.le S. Bartolomeo (1439 m) - M. Armetta (1739 m) - C.le S. Bartolomeo - P.gio delle Fontane (1220 m) - Madonna del Lago

Dislivello: 860 m

Lunghezza del percorso: 13 Km

Durata: 5 h

Direttori di escursione: Giorgio Cetti, Claudio Vanzo

Descrizione/note: panoramica escursione lungo l'Alta Via delle Alpi Liguri su facili sentieri e sterrate, con vista dal Mar Ligure al Monte Rosa. Salendo ai monti Armetta e Dubasso, tra faggete e praterie, si incontrano rocce

carbonatiche, doline e cavità carsiche. L'area, ricca di biodiversità tra clima alpino e mediterraneo, ospita ungulati e rapaci.

ottobre

SAB
26

settembre

CAMMINO URBANO: Albaro, da luogo di villeggiatura fuori porta a quartiere residenziale.

Il Comune autonomo di San Francesco di Albaro è stato annesso a quello di Genova nel 1873. Da allora, il quartiere si è ampliato, ma ancora il colore dominante è il verde dei tanti giardini pubblici e privati.

Il nostro itinerario ci porterà, attraverso l'ombra delle creuze, di villa in villa, per raccontare le storie delle famiglie della nobiltà genovese che scelsero Albaro come luogo di villeggiatura, ma anche degli imprenditori dell'Ottocento e del primo Novecento che hanno fatto la storia industriale di Genova. Incontreremo luoghi di culto antichi, come l'inaspettata Santa Maria del Prato e ci impareremo in eleganti villini e condomini novecenteschi e nelle piscine in stile razionalista.

SAB
26

settembre

ANELLO DEI LAGHI DEL MONVISO

Itinerario escursionistico (E/EE): Pian del Re (2013 m) – Lago Fiorenza – Rifugio Giacoletti (2741 m) – Laghi del Monviso – Pian del Re

Dislivello salita/discesa: 1100 m

Ore di cammino totali: 7

Lunghezza del percorso: 13 km

Direttori di escursione: Elisabetta Arnaldo – Marco Pierini

Descrizione/note: Partenza da Pian del Re dopo l'abitato di Crissolo, si sale al Lago Fiorenza (percorso V13) e si raggiunge il rifugio Giacoletti (2741 m) con il sentiero V14. Questo Rifugio si trova in posizione strategica per le salite delle vette ed è uno dei vari rifugi detti del Viso, posizionati sui vari percorsi del Viso.

La discesa sempre per il V14 fino all'imbocco del sentiero V17 deviando verso il Lago Superiore e i successivi tornando a Pian del Re chiudendo l'anello. Si transita da Punta delle Traversette e, grazie alla breve galleria del Buco di Viso (circa 80 m) si torna a Pian del Re chiudendo l'anello.



VEN
02

DOM
04

ottobre

TARASCON (Provenza)

Gemellaggio con CAF CRAU ALPILLES

Il programma dettagliato ed ulteriori informazioni verranno fornite con apposita locandina.

SAB
03

ottobre

SENTIERO DEI CASTAGNI SECOLARI

Itinerario escursionistico (E): Monte Roero, Sentiero dei Castagni Secolari, Sentiero del Bosco Fatato, Montaldo Roero, Monte Roero.

Dislivello salita/discesa: Dislivello: 600 m

Lunghezza: 18 Km

Ore di percorso: 6 h

Direttore di gita: Lara Cellino

Imperdibile escursione autunnale di grande interesse paesaggistico, storico e geologico.

Il trekking si sviluppa nel cuore del Roero dove la frattura delle Rocche rende il paesaggio suggestivo e fiabesco. Tra colline appartate e selvagge frequentate nell'800 da cruenti briganti locali, l'abitato di Monte Acuto è dominato da un castello che racchiude storie e misteri; la storia narra che l'imperatore Barbarossa vi soggiornò per un certo periodo. Attraverseremo boschi per giungere alla Radura della castagna Granda dove ci accoglieranno maestosi castagni secolari ed un esemplare di oltre 400 anni e ben 10 metri di circonferenza. Proseguiremo il nostro cammino su sentieri panoramici sul bordo delle "dantesche" Rocche.

A fine trekking sarà possibile la visita guidata privata per il gruppo CAI al Castello, ai crotoni nel paese e Casa del Nespolo al costo di €12 a persona.

SAB
10

ottobre

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 escursione: Marco Pierini

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 11 ottobre

Santa Cristina riserva Monte Alpe

Itinerario escursionistico (E)

Dislivello salita/discesa: 300 m

Lunghezza del percorso: 19 km

Ore di percorso: 7 h

Direttori di escursione: Raimondo Tiberi

Descrizione/Note: Tra Emilia e Lombardia, la Riserva Naturale del Monte Alpe rivela l'affascinante rinascita del bosco: un antico territorio brullo che oggi mostra la spettacolare evoluzione della natura senza l'impatto umano.

DOM 17 ottobre

CAMMINO URBANO: Da Pegli a Prà.

Il percorso si svolge tra due degli antichi comuni del Ponente, diventati parte della "Grande Genova" solo cento anni fa.

Dal Lungomare di Pegli, su cui si affacciano ville e hotel che ricordano i fasti di una rinomata località di villeggiatura ottocentesca, seguiamo la linea di costa che ci porta verso Pra'. Per i genovesi il quartiere rappresenta oggi il cuore del porto mercantile, ma la località era già conosciuta in epoca preromana per la presenza dei Veituri.

La fascia di rispetto, creata pochi anni fa, ci porta all'interno del nucleo storico del borgo dove all'architettura antica rappresentata dal campanile romanico di San Pietro si contrappone la modernità della chiesa di Nostra Signora del Soccorso.

SAB 17 ottobre

NEL FINALESE, LUNGO IL SENTIERO DI TERRY

Itinerario escursionistico (E): Finalborgo (15 m) – Sentiero di Terry – S. Antonino (280 m) – I Frati (250 m) – Case Valle (140 m) – Bric della Croce (398 m) – Perti Alto (140 m) – Castel Gavone – Castel San Giovanni – Finalborgo

Dislivello: 600 m

Lunghezza del percorso: 10 Km

Ore di cammino: 4h

Direttore di escursione: Claudio Vanzo

Descrizione/Note: Escursione panoramica adatta a tutti tra boschi di leccio e affascinante geologia, caratterizzata dalla Pietra di Finale con grotte carsiche e le iconiche guglie dei Frati. Il percorso unisce natura e storia tra Finalborgo, il medievale Castel Gavone, fortezze e la Chiesa di Sant'Antonino, attraversando il commovente Sentiero di Terry intitolato a Teresa Cavallero, una giovane medico anestesista, perita tragicamente cinque anni fa, volontaria dell'elisoccorso in mare ed alpino.

SAB 17 ottobre **LUN 02** novembre

CAMPO BASE EVEREST

In occasione del 90° anniversario di fondazione della sezione un gruppo di escursionisti porterà il gagliardetto sezionale al campo base Everest.

DOM 18 ottobre

MONTE DELLE FIGNE

Itinerario escursionistico (E): Passo della Bocchetta (772 m) – Monte Taccone (1113 m) – Monte delle Figne (1172 m) A/R

Dislivello: 600 m

Lunghezza del percorso: 15 Km

Ore di cammino: 4h

Direttore di escursione: Massimiliano Oddenino

Descrizione/Note: Escursione che collega i due monti Taccone e Figne. È una delle vie più frequentate che offre bei punti panoramici sulla costa.

SAB 24 ottobre

Camminata d'autunno

Il programma dettagliato ed ulteriori informazioni verranno fornite con apposita locandina.

DOM
25 ottobre

Intersezionale CAI Chieri: Forti di Ponente: storia e natura

Itinerario escursionistico (E): Righi – Forte Sperone – Forte Begato- Forte Sperone- Forte Puin- Forte Fratello Minore – Ruderer Forte Fratello Maggiore-Forte Diamante – Trensasco per la “direttissima”- Righi

Dislivello: 600 m

Lunghezza del percorso: 13 Km

Ore di cammino: 4h

Direttore di escursione: Fabbri - Magnozzi - Vanzo - Acanfora

Descrizione/note: Percorreremo i classici sentieri che conducono ai forti di Ponente con gli Amici del CAI di Chieri.

SAB
31 ottobre

Velva Pietra di vasca

Itinerario escursionistico (E): Velva – Monte San Nicolao (847 m) - Velva

Dislivello: 700 m

Lunghezza del percorso: 13 Km

Ore di cammino: 5h

Direttore di escursione: Giorgio Cetti – Claudio Zanchini

Descrizione/note: Il percorso parte da Velva, sale tra castagneti secolari e crinali panoramici dell'Alta Via fino ai ruderi storici dell'ospedale medievale.

novembre

DOM
01 novembre

GAVI LIGURE

Itinerario escursionistico (E): Gavi - Monte Erbanò - Geosito Lemme Carroio

Dislivello: 250 m

Lunghezza del percorso: 15 Km

Ore di cammino: 5h

Direttore di escursione: Raimondo Tiberi

Descrizione/note: Facile camminata che parte dal paese di Gavi tra le colline con vitigni e tratti boschivi. Visiteremo un osservatorio astronomico e il forte di Gavi.

DOM
08 novembre

MONTE ZATTA DAL PASO DEL BOCCO

Itinerario escursionistico (E): Passo del Bocco – Monte Zatta Ovest (1404 m) – Monte Zatta Est – Passo del Bocco

Dislivello: 700 m

Lunghezza del percorso: 10 Km

Ore di cammino: 5h

Direttore di escursione: Giorgio Cetti – Claudio Zanchini

Descrizione/note: Via più breve per salire al Monte Zatta e si sviluppa sull'Alta Via dei Monti Liguri.

LUN **MER**
09 **11** novembre

Festival Abrivado – Saint Maries de la Mer Intersezionale con CAF CRAU ALPILLES

Il programma dettagliato verrà comunicato con apposita locandina.

SAB
14 novembre

CAMMINO URBANO: dal mare di Quinto a Borgoratti

Dalla stazione di Quinto al Mare, ci incamminiamo lungo l'antica via medievale, oggi chiamata “Antica Romana”, per raggiungere la chiesa di San Pietro, nella zona di origine del borgo. Si scende poi verso il mare in direzione Quarto, quartiere legato per sempre all'impresa di Garibaldi, passando per la spiaggia di Bagnara.

Quarto fu il luogo dove l'architetto Gino Coppedè fece costruire la sua dimora, non lontano da villa Carrara-Spinola e dal suo giardino, alle cui spalle si sviluppa ora la zona moderna di Quarto Alto.

Si arriva infine a Sturla, passando davanti all'Ospedale Gaslini: qui il percorso lascia il mare per arrivare fino alla piazza di Borgoratti.

SAB
14 novembre

SENTIERO DEL PELLEGRINO

Itinerario escursionistico (E): Varigotti - Chiesa di San Lorenzo - Torre delle streghe - Semaforo Capo Noli -Chiesa di Santa Margherita - Grotta dei farsari - Varigotti

Dislivello: 700 m

Lunghezza del percorso: 15 Km

Ore di cammino: 5h

Direttore di escursione: Massimiliano Oddenino

Descrizione/note: Il Sentiero del pellegrino è un cammino costiero offrendo punti panoramici mozzafiato sul Mar ligure e il percorso passa per grotte e antiche chiese che collega i due borghi della Liguria di Varigotti e Noli in provincia di Savona.

DOM
15 novembre

MONTE BARILLARO (INTERSEZIONALE ULE)

Il programma dell'escursione verrà comunicata con apposita locandina.



SAB
21 novembre

CREVARI – MONTE TARDIA (ANELLO)

Itinerario escursionistico (E): Crevari (170 m) – Campe-nave (315 m) – Sella Casa del Dazio (755 m) – Tardia Le-vante (878 m) – Tardia Ponente (928 m) – Crevari (170 m).

Dislivello: 700 m

Lunghezza del percorso: 11 km

Ore di percorso: 4 h

Direttori di escursione: Mariella Parodi – Lanata Cristina

Descrizione/Note: Il Gruppo del Monte Tardia nell'Ap-pennino Ligure, vicino ad Arenzano e Voltri, è una monta-gna massiccia ed articolata che culmina con tre elevazio-ni 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 fie-nagione: 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
22 novembre

MONTE NONA E MATANNA - ANELLO DA STAZZEMA (Apuane meridionali)

Itinerario escursionistico (EE): Stazzema (500 m) - Calla-re del Matanna (1139 m) - Monte Nona (1297 m) - Cal-lare del Matanna (1139 m) - Monte Matanna (1314 m) - Foce del Pallone (1090 m) - Foce di Grattaculo (856 m) - Rifugio Forte dei Marmi (865 m) - Stazzema

Dislivello: 1000 m

Lunghezza del percorso: 17 km

Ore di percorso: 7 h

Direttori di escursione: Marco Pierini

Descrizione/Note: Escursione ad anello da Stazzema verso le Apuane meridionali. Tramite il sentiero 5 si su-perano il Procinto e la parete del Monte Nona, raggiun-gendone la vetta. Dal Callare si sale al Monte Matanna (1317 m), panoramico sul mare. La discesa tocca Foce del Pallone, Foce di Grattaculo e il Rifugio Forte dei Mar-mi. La classificazione EE è dovuta a una cengia attrezzata con corrimano, che in assenza di neve non presenta alcuna difficoltà, e all'ultimo tratto di salita al Matanna che non è segnato e in qualche punto richiede l'uso delle mani.

SAB
28 novembre

ACQUEDOTTO STORICO

Itinerario escursionistico (E): Prato - Cavassolo – Staglieno

Dislivello: 200 m

Lunghezza del percorso: 16 km

Ore di percorso: 5,30 h

Direttori di escursione: Linda Ulivieri – Mauro Sicco

Descrizione/Note: Facile escursione alla scoperta dell'Ac-quedotto 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, mu-lini cisterne ed edifici storici terminando presso il Cimi-tero di Staglieno.

DOM
29 novembre

PRANZO SOCIALE



dicembre

DOM 06 dicembre TORRENTE TUJA

Itinerario escursionistico: Castello di Rapallo – Valle Tuja – Castello di Rapallo

Dislivello: 850 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Ore di percorso: 5 h

Direttori di escursione: Giorgio Cetti – Claudio Zanchini

Descrizione/Note: La Valle del Tuja (o Tuia) a Rapallo è un'incontaminata vallata ligure nota come la "Valle dei Mulini", percorsa dall'omonimo torrente. Ospita antichi mulini storici (come il Mulino delle Streghe) ed è valorizzata da un suggestivo sentiero escursionistico che sale verso il Santuario di Montallegro.

SAB 12 dicembre

TRAVERSATA DEIVA BONASSOLA VIA FRAMURA MONTARETTO

Itinerario escursionistico (E): Stazione di Framura (14 m) - Setta (150 m) - Costa (290 m) – Reggimonti (370 m) - Montaretto (295 m) – Salto della Lepre (100 m) – Stazione di Bonassola (10 m).

Dislivello: 400 m

Lunghezza del percorso: 12 Km

Durata dell'escursione: 5 h

Direttore di escursione: Claudio Vanzo

Descrizione/note: Il percorso si snoda tra sentieri, mulattiere e macchia mediterranea. Geologicamente spiccano affioramenti di basalti, serpentiniti e gabbri dell'antico Oceano Ligure-Piemontese e l'ex cava di Rosso Levante tra Reggimonti e Montaretto. L'itinerario offre anche grande interesse paesaggistico, tra scorci sulla costa e caratteristici borghi storici.

DOM 13 dicembre

ESCURSIONE DI CHIUSURA

Il programma dell'escursione verrà comunicata con apposita locandina.

DOM 13 settembre

MONTE CARMO

Itinerario: (E) Verzi-Bric Pratello– Gioigo di Giustenice– Monte Carmo – Gioigo di Giustenice – Bric Pratello- Verzi

Lunghezza: 15 Km

Dislivello: 1200 m

Tempo indicativo: 7/8h

Direttori di escursione: Denise Dozza - Marta Callegari



DOM 27 settembre

MONTE LAVAGNOLA

Itinerario: (E) Percorso da Scoffera a Torriglia passando per Monte Castelluzzo -Monte la Colla - Passo la Colla - Monte Lavagnola - Cappella della Costa

Lunghezza: 11,5 Km

Dislivello: 550 m

Tempo indicativo: 5 h

Direttori di escursione: Matteo Spanu - Marinela Ferrari

ottobre

CAMMINO DEI RIBELLI

Data e programma dell'escursione sarà comunicata con apposita locandina.

SAB 14 novembre

MONTE LAVAGNOLA

Itinerario: (EE) Ponte Nespolo-Cascina Nespolo-Monte Tobbio-Passo della Dagliola-Cascina Carrosina-Cascina Preadoga-Lago Bruno-Ponte Nespolo

Lunghezza: 15,5 km

Dislivello: 700 m

Tempo indicativo: 6/6.30 h

Direttori di escursione: Stefano Barattini - Luca Fronni

**DOM
20****settembre****MONTE DI PORTOFINO: DA NOZAREGO****A PARAGGI****Difficoltà:** T/E**Distanza:** 3,5 km**Dislivello positivo:** 160 m**Durata:** 2 h**Direttore di escursione:** Chiara Serafini

Un iconico sentiero che diparte dall'abitato di Nozarego, situato sulle alture di Santa Margherita Ligure, e raggiunge la bellissima spiaggia di Paraggi attraversando ambienti tipici della macchia mediterranea. Facile escursione, lunga circa 3.5 km, quasi tutta pianeggiante sino al Molino del Gassetta dove ci sarà una breve sosta prima di imboccare una strada in discesa sino alla bellissima baia di Paraggi. Un bel tuffo nel mare e, per chi vuole, un giro in kayak o snorkelling nella baia di Niasca. Ritorno in autobus fino a Santa Margherita Ligure.

**DOM
18****ottobre****MONTE CAUCASO****Difficoltà:** T/E**Dislivello:** 250 m**Lunghezza percorso:** 7 km A/R**Ore di percorso:** 4 h**Direttore di escursione:** Simona Ratto

Si parte dal piccolo borgo di Barbagelata, immerso tra castagni e faggi, seguendo una traccia ben segnalata che sale dolcemente lungo il crinale. Man mano che si guadagna quota, il bosco si apre e lascia spazio a panorami ampi sull'Appennino ligure, con viste che nelle giornate limpide arrivano fino al mare. L'ultimo tratto, più esposto al vento, conduce alla dorsale del Monte Caucas, dove il rifugio appare improvvisamente, affacciato su un paesaggio vasto e luminoso.

**DOM
15****novembre****STRADA ROMANA IULIA AUGUSTA****Difficoltà:** E**Dislivello:** 370 m**Lunghezza percorso:** 9 km**Ore di percorso:** 4 h**Direttore di escursione:** Stefano Costa

Camminata archeologica affacciata sul mare, dalla stazione ferroviaria di Albenga fino ad Alassio. Si attraversa il centro storico di Albenga e si prosegue lungo il percor-

so della strada romana Iulia Augusta, dove incontreremo monumenti antichi e panorami tipicamente liguri.

**DOM
28****novembre**

dalle 17 in poi **merenda-aperitivo del CAI FAMILY** in sezione per tesseramenti e programmare il nuovo anno

**DOM
13****dicembre****IL LEVANTE GENOVESE: DA SORI A RECCO****Difficoltà:** T/E**Distanza:** 5,19 km**Dislivello positivo:** 320 m**Durata:** 3h**Direttore di escursione:** Stefano Murmura

Un facile itinerario panoramico esposto a sud che collega le stazioni FS di Sori e Recco. Partendo da Sori, si attraversa l'Aurelia imboccando la ripida scalinata in pietra di via Dante Alighieri, che dopo 300 metri diventa una strada carrabile in salita fino alla graziosa Chiesa di S. Apollinare. Da qui si prosegue all'interno del bosco superando le Vasche di Ageno e la località Ageno nord. Il sentiero continua poi piacevolmente in piano tra belle abitazioni fino a "Pin du cè tu", dove inizia la discesa verso Agno Piazzetta. Attraversata la strada, si percorre Salita della Giudea per circa 150 metri prima di svoltare a sinistra verso il sagrato della chiesa di Megli, frazione nota per la sagra delle focaccette. Seguendo il segnavia si scende oltrepassando il cimitero fino a una cappelletta; svoltando a sinistra in meno di 300 metri si raggiunge nuovamente la Via Aurelia al semaforo. Infine, attraversata la strada, si scende verso la passeggiata mare per concludere l'escursione nel centro di Recco.

Pranzo a base di focaccia al formaggio presso un ristorante da definire a Recco.



GIO
17

settembre

NOTTURNA AI FORTI**Difficoltà:** E**Dislivello:** 350 m circa**Lunghezza A/R** 10 km**Tempo A/R** 5 ore**Direttori di Escursione:** Rosalba Carpaneto – Giuliano Geloso

Giro ad anello molto interessante e panoramico. Dall'arrivo della funicolare Zecca/Righi si prende una carrarecchia 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 Cancellone dell'Avvocato per poi scendere al percorso ginnico e quindi al punto di partenza.

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

GIO
22

ottobre

PRATORONDANINO**Itinerario escursionistico:** Masone – Passo della Scisa – Pratorondanino A/R**Difficoltà:** E**Dislivello:** 360 m**Lunghezza A/R** 11 km**Tempo A/R** 5 ore**Direttori di Escursione:** Rosalba Carpaneto – Giuliano Geloso

Il sentiero parte nei pressi della storica chiesa di Santa Maria in Vezzulla a Masone. Si sale lungo il costolone boschivo (prevalenza di castagni) camminando sul versante dello spartiacque raggiungendo il **Passo della Scisa**, punto d'incrocio con i sentieri locali.

Si prosegue in salita verso il **Giardino Botanico di Pratorondanino**, noto per la flora montana e appenninica.

LUN
09MER
11

novembre

Festival Abrivado – Saint Maries de la Mer Intersezionale con CAF CRAU ALPILLES

Il programma dettagliato verrà comunicato con apposita locandina.

GIO
26

novembre

ANELLO NERVI**Itinerario escursionistico:** Nervi – San Rocco – Santa Maria Maddalena – Serra di Musanego – Sant'Ilario - Nervi**Difficoltà:** E**Dislivello salita/discesa:** 350/450 m**Ore di cammino totali:** 5/6**Lunghezza del percorso:** circa 14 km**Direttori di Escursione:** Isabella Oliva

Panoramica gita con splendide viste sul golfo Paradiso e Promontorio di Portofino.

GIO
10

dicembre

ANELLO VOLTRI**Itinerario escursionistico:** Voltri stazione FS – Crevari – Campenave – Vesima - Voltri**Difficoltà:** E facile/medio**Dislivello salita/discesa:** 350/400 m**Ore di cammino totali:** 4/5 ore**Lunghezza del percorso:** 10/11 Km**Direttori di Escursione:** Isabella Oliva

Gita panoramica attraverso il paese di Crevari, Campenave con discesa verso Vesima.

CAI ALPINISMO
GIOVANILEDOM
25

ottobre

ACQUASANTA – GIRO AD ANELLO DELLE LISCHE**Dislivello salita/discesa:** 300 m circa**Lunghezza del percorso:** km 8 circa**Ore di percorso:** 3 escluse soste**Capi gita:** Fiammetta Less – Mirko Farinetti – Mariapaola Farina – Fulvio Schenone

Descrizione: 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.

DOM
22

novembre

SCARPEGGIN (ARENZANO) prove di arrampicata**Dislivello salita/discesa:** 260 metri circa**Lunghezza del percorso:** Km 2,300**Ore di percorso:** 45' dalla Loc. Curlo**Capi gita:** Fiammetta Less – Mirko Farinetti – Mariapaola Farina – Fulvio Schenone**Descrizione:** breve passeggiata fino al piccolo Rif. Scarpeggin nei pressi del quale ci sono delle facili vie di arrampicata ideali per imparare a muoversi su roccia.DOM
13

dicembre

SORI – SANT'APOLLINARE – SANT'UBERTO REDENTORE – MEGLI - RECCO**Dislivello salita/discesa:** 470 metri circa**Lunghezza del percorso:** Km 9 circa**Ore di percorso:** 4/5 escluse soste**Capi gita:** Fiammetta Less – Mirko Farinetti – Mariapaola Farina – Fulvio Schenone**Descrizione:** panoramica escursione tra corbezzoli, erica e ginestre.

GAMS

SAB
12

settembre

ALPINISMO CLASSICO**PELVO D'ELVA - CRESTA E DA SAMPEYRE, VAL VARAITA, ALPI COZIE****Coord. logistici:** Serena Pruzzo**Descrizione:** salita di tipo alpinistico-escursionistico, D+ 790 m, PD**Note:** richiesta una minima esperienza alpinisticaVEN
02DOM
04

ottobre

ARRAMPICATA**Les Alpilles, Vallée de la Durance, Provenza - Francia****Coord. logistici** Ivano Righi**Descrizione** falesia e vie multipitch di ogni livello su calcare**Note** possibilità di escursionismo, pernottamento in campeggio, uscita adatta a tutti in collaborazione con CAF Crau AlpillesSAB
17

ottobre

ARRAMPICATA**Lausfer, S. Anna di Vinadio, Valle Stura, Alpi Marittime****Coord. logistici** Guido Costigliolo, Silvia Parodi**Descrizione** arrampicata su vie di montagna di più tiri**Note** grado massimo 5°, cordate preformate *DOM
08

novembre

VIA FERRATA**ferrate Adolfo Ferrari e Mazzocchi, Val d'A-veto, App. Ligure****Coord. logistici** Alessandra Bruzzi, Massimo Giacobbe**Descrizione** anello che include le due vie ferrate**Note** uscita adatta a tuttiDOM
29

novembre

ARRAMPICATA**Rian Cornei, falesie del Leone e Capricorno, Finale Ligure (SV)****Coord. logistici** Luca Dallari, Paolo Sessi**Descrizione** arrampicata in falesia, grado dal 5c al 6c+SAB
12

dicembre

ARRAMPICATA INDOOR**PALAGUERCI, Valenza (AL)****Coord. logistici** Luca Dallari, Massimo Giacobbe**Descrizione** arrampicata indoor su artificiale, boulder e corda**Note** a seguire, pranzo al Palaguerici con CAI Valenza.



set | dic

SAB

05

DOM

06

settembre

TESTA GRIGIA (3.315 m)

Difficoltà: EE

Dislivello: 1.700 m (Giorno 1: +1.370 m fino al bivacco |
Giorno 2: +345 m alla vetta)**Direttore di escursione:** Stefano Aluffo – Sara Bruzzzone

Partenza da Gressoney-Saint-Jean (Frazione Tschemenodal, 1.400 m) lungo il ripido sentiero n. 6. Si superano i pascoli alti e il Colle Pinter (2.777 m), per poi deviare a destra fino al panoramico **Bivacco Ulrich Lateltin** (3.120 m), dove passeremo la notte.

Il giorno successivo si attacca la cresta finale: il terreno è sfasciumoso e richiede passo fermo, superando passaggi aerei messi in sicurezza da **catene e cavi d'acciaio** prima di toccare la croce di vetta.

SAB

26

settembre

MONTE CASSORSO (2.776 m) + MONTE OSEROT (2.861 m)

Difficoltà: EE

Dislivello: Circa +1.300 m**Direttore di escursione:** Stefano Aluffo – Francesca Dini

Partenza da Borgata Servino (1.850 m) nei pressi del Preit. Si risale il vallone calcareo fino al panoramico Passo della Gardetta. Da qui si concatena la cresta dell'Oserot e successivamente la cresta ovest del Cassorso. L'avvicinamento finale al Cassorso si sviluppa su terreno detritico scivoloso e culmina con una cengia esposta e una paretina di pochi metri **attrezzata con catene fisse**.

SAB

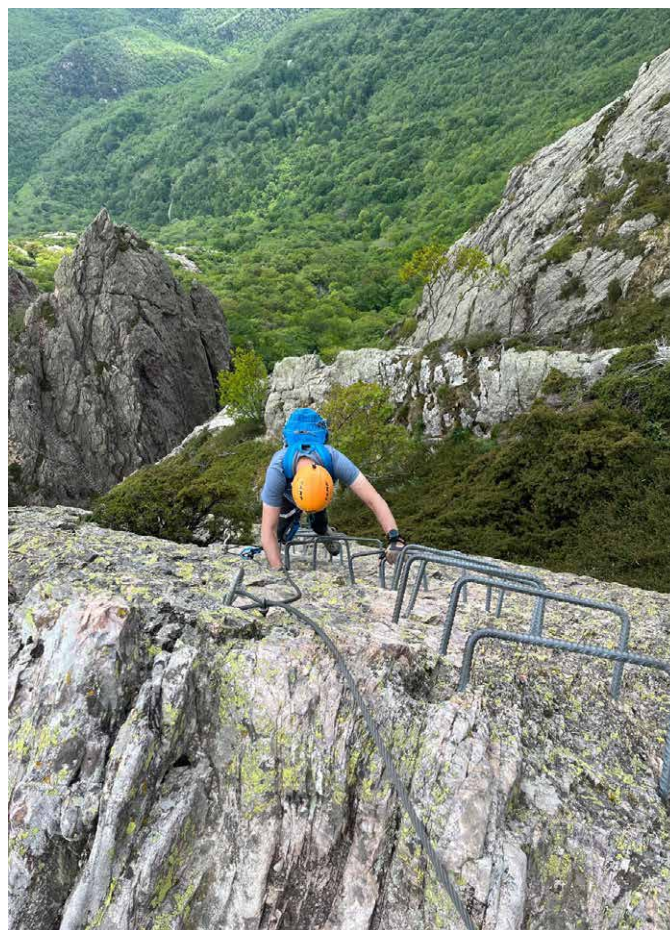
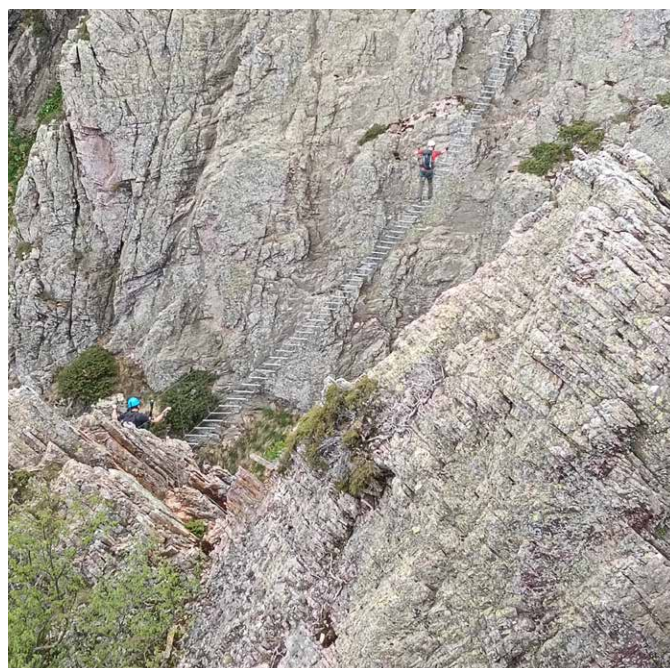
10

ottobre

VIA FERRATA DEL MONTE CONTRARIO
(Valle degli Alberghi)**Difficoltà:** D (Difficile - Molto lunga, aerea ed esigente fisicamente)**Dislivello:** Circa 1.200 m totali (550 m lo sviluppo della sola ferrata)**Direttore di escursione:** Stefano Aluffo

Si parte dal paese di Forno (Massa). Il percorso inizia con un duro avvicinamento a piedi di circa 2 ore risalendo

la selvaggia e storica Valle degli Alberghi, superando i vecchi raccordi dei cavaatori di marmo. La ferrata attacca l'immensa parete sud del Monte Contrario: la roccia è un calcare compattissimo e la salita è verticale, aerea e fisica, senza interruzioni fino al Valico delle Pecore (1.644 m). Il rientro avviene compiendo un lunghissimo anello escursionistico su sentieri ripidi e selvaggi che richiede ottime ginocchia e altre 3 ore di cammino.





sett | dic

**DOM 6 SETTEMBRE
MOTTARONE**

Alla scoperta della 'montagna dei due laghi' Intersezionale CAI Arona

Prealpi piemontesi

Diff. MC MC

Dislivello 1000 m

Sviluppo 40 Km

Direttori di gita: Zirotti - Ceron - Acanfora

**SAB 19 - DOM 20 SETTEMBRE
FORTI DI GENOVA**

Giro completo delle fortificazioni di Genova (in due giorni): sezioni tecniche, gastronomia e storia come se piovesse. intersezionale CAI Fidenza

Appennino Ligure Valbisagno

Diff. MC/BC - BC/OC

Dislivello 1400 m

Sviluppo 40 Km

Direttori di gita: Macciò - Acambra

**SAB 3 - DOM 4 OTTOBRE
Intersezionale CAF Alpilles a Tarascon**

Il programma dettagliato verrà comunicato con apposita locandina.

**VEN 16 - DOM 18 OTTOBRE
CREUZA DE MA**

Dai monti al mare della Superba sulle note dei cantautori genovesi. intersezionale CAI Napoli

Appennino Ligure Monti di Genova

Diff. MC MC

Dislivello 700 m

Sviluppo 35 Km

Direttori di gita: Macciò - Acambra

**VEN 23 - DOM 25 OTTOBRE
IN CAMARGUE...HO VISTO ANCHE DEGLI
ZINGARI FELICI**

Uscita naturalistica alla foce del Rodano, guidati dagli amici del CAF Crau - Alpilles Provenza Bouches du Rhone

Diff. TC TC

Dislivello vari

Sviluppo vari

Direttori di gita: Dejean - Acanfora

**MAR 10 - MER 11 NOVEMBRE
FESTIVAL ABRIVADO**

Intersezionale con CAF Alpilles in Camargue

Il programma dettagliato verrà comunicato con apposita locandina.

**DOM 15 NOVEMBRE
LES FEUILLES MORTES SE RAMASSENT À
LA PELLE**

Su e giù per le valli che circondano St. Gréé, immersi nei colori dell'autunno.

Alpi Liguri Valli Mongia Casotto Castorello

Diff. MC MC

Dislivello 1400 m

Sviluppo 40 Km

Direttori di gita: Acanfora - Politanò

**SAB 28 NOVEMBRE
ANELLO DEI FONTANINI**

Appennino Ligure Alta Valpolcevera

Diff. MC BC

Dislivello 1500 m

Sviluppo 35 Km

Direttori di gita: Ferrando Smeraldi

**DOM 6 DICEMBRE
I SEGRETI DI FINALE LIGURE**

Un percorso un po' diverso dal solito nel nostro tradizionale 'parco d'avventura'.

Alpi Liguri riviera di Ponente

Diff. MC (OC) MC (OC)

Dislivello 800 m

Sviluppo 35 Km

Direttori di gita: Acanfora - Politanò

**SAB 12 DICEMBRE
MONTE SPINETO**

Arrancando sul monte Arimanno per fuggire al Barbarossa

Appennino Ligure Val Borbera

Diff. MC MC

Dislivello 600 m

Sviluppo 22 Km

Direttori di gita: Acanfora - Politanò





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