

**PROGRAMMA GITE**

**2020**



**CLUB ALPINO ITALIANO**

**Sezione Ligure**

**Arenzano**

Cari amici,

mi piace rivolgermi a voi in questo modo perché con voi divido la passione e il rispetto per la montagna. Dopo 25 anni di suoi saluti, l'amico Aldo Gardini mi ha chiesto di introdurre la vostra preziosa guida in un percorso di continuità di collaborazione e amicizia tra la vostra sottosezione di Arenzano e la nostra agenzia di Generali Italia Spa.

Come sapete da circa 2 anni, insieme ad Alessandro Baretto mio socio, abbiamo rilevato gli uffici di Via Rue 63 continuando il lavoro portato avanti per molti anni da Aldo che continua a lavorare con noi come Procuratore di Agenzia. In questo modo abbiamo unificato le agenzie di Varazze ed Arenzano creando una struttura composta da 6 impiegate amministrative coordinate, a Varazze, da Valentina Terzi che è aiutata da Linda Minetto che ha la responsabilità della gestione dei sinistri di entrambe le agenzie, da Silvia Gambino alla gestione e controllo, e Katia Rocchetto al front office e alla contabilità.

Ad Arenzano abbiamo Marzia Minutilla, al front office e contabilità insieme a Serena Carbonetto che segue anche l'organizzazione commerciale.

Quest'ultima è composta da Elena Picollo e Caterina Incerti (dipendenti dirette di Generali), Stefania Bozzano (subagenzia di Prà) e Emanuele Rizzello (Sassello, Urbe). Insieme ai nostri collaboratori siamo in grado di darvi supporto per ogni tipo di esigenza assicurativa: coperture sanitarie, fondi pensione investimenti, assicurazioni aziende e commercio, abitazioni e responsabilità civile, viaggi...

Stiamo inserendo nuovi collaboratori nella struttura commerciale, anche con la prospettiva di una assunzione diretta da parte di Generali come per Elena e Caterina. Attendiamo curricula!

Nei primi mesi del 2020 inizieremo i lavori di ristrutturazione dei locali di Arenzano per rendere la nostra Agenzia più funzionale ed accogliente. Ci scusiamo in anticipo per eventuali disagi e vi attendiamo per festeggiare questo rinnovamento.

Questo percorso è iniziato grazie alla disponibilità e alla lungimiranza di Aldo Gardini che ringrazio ancora di cuore.

*Alberto Tartaglione*



 **GENERALI**

**Agenti Rappresentanti Procuratori**  
**ALBERTO TARTAGLIONE e ALESSANDRO BARETTO**  
**Procuratore di Agenzia ALDO GARDINI**

**Agenzia Generale di Varazze** - Via C. Battisti, 12/2 - 17019 (SV) - Tel. 019.97742 - Fax. 019.9355652

**Agenzia Generale di Arenzano** - Via Rue, 63 - 16011 (GE) - Tel. 010.9124755 - Fax. 010.9147655

E-mail: [agenzia.varazze.it@generali.com](mailto:agenzia.varazze.it@generali.com) - [agenzia.arenzano.it@generali.com](mailto:agenzia.arenzano.it@generali.com)



## **CLUB ALPINO ITALIANO**

### **SEZIONE LIGURE**

#### **Sottosezione Arenzano**

Parco Villa Mina – Via C. Battisti 3  
(Ingresso Via Zunino 2) 16011 Arenzano

Telefono e Fax 0109127544

[cai-arenzano@libero.it](mailto:cai-arenzano@libero.it)

[info@caiarenzano.it](mailto:info@caiarenzano.it)

[segreteria@caiarenzano.it](mailto:segreteria@caiarenzano.it)

[presidenza@caiarenzano.it](mailto:presidenza@caiarenzano.it)

<http://www.caiarenzano.it>

La sede è aperta Martedì e Venerdì dalle 21 alle 22



## I NOSTRI CORSI E ATTIVITÀ FORMATIVE



### SCIALPINISMO E ALPINISMO

Il gruppo di alpinismo e scialpinismo della sottosezione del CAI di Arezano organizza per il 2020 le seguenti attività:

- Serate di proiezioni di film o diapositive sull'argomento
- Serate dedicate all'approfondimento di tecniche alpinistiche e scialpinistiche (sicurezza, nodi, roccia, ghiaccio, autosoccorso, ARTVA, sci, neve e valanghe)
- Esercitazioni sulle tecniche di sicurezza su roccia e ghiaccio
- Esercitazioni sull'uso dell'ARTVA e l'autosoccorso.
- Aggregazione di soci che intendono effettuare un'attività alpinistica o scialpinistica.
- Cooperazione con la sottosezione ad effettuare gite alpinistiche o scialpinistiche.

La sottosezione di Arezano mette a disposizione per i soci:

- Biblioteca specialistica per la programmazione di gite scialpinistiche.
- Materiale specialistico: pale, sonde, ramponi, piccozze, materiale vario scialpinistico.
- Palestra di arrampicata artificiale coperta. Situata presso il Centro polisportivo in località Donegaro (Cogoletto). Aperta tutti i giorni dell'anno. Richiedere informazioni in segreteria.
- Possibilità dei nostri soci a iscriversi ai corsi di Sci Alpinismo organizzati dalla Scuola di Sci Alpinismo "Ligure".

Fanno parte della nostra sottosezione i seguenti istruttori CAI:

Gianfranco Fasciolo	INSA
Giancarlo Cuni	ISA
Celso Merciarì	ISA
Andrea Messina	ISA
Carlo Dondero	IA



## ESCURSIONISMO



La **Scuola di Escursionismo “Monte Antola”** – costituita dalla Sezione Ligure di Genova e dalla Sottosezione di Arenzano – propone per l’anno 2020 i seguenti corsi, tenuti da Istruttori Titolati, secondo piani didattici approvati dagli Organi Tecnici Centrali del Club Alpino Italiano.

### CORSO MODULO NEVE

- Gennaio-Marzo 2020

Il corso è indicato per coloro che vogliono apprendere le tecniche di progressione su neve con l’uso delle racchette da neve, della piccozza e dei ramponi. Viene insegnato l’utilizzo dell’ARTVA, apparecchio per la ricerca dei travolti da valanga. Le esercitazioni pratiche si svolgono in ambiente innevato di facile e sicura percorribilità.

### CORSO MODULO TERRENO IMPERVIO E FERRATE

- Marzo-Giugno 2020

Nelle lezioni vengono approfonditi gli argomenti del modulo base ed illustrate le più comuni manovre di corda necessarie nell’escursionismo per la progressione in sicurezza su tratti difficoltosi o in casi di situazioni d’emergenza. Le esercitazioni pratiche si svolgeranno su terreno impervio, dall’orientamento a volte problematico, su pietraia anche a quote elevate. Viene insegnata la tecnica di progressione su vie ferrate.

### MODULO BASE

- Ottobre-Dicembre 2020

Questo modulo è il primo che viene proposto a quanti si avvicinano alla montagna e necessitano di acquisire le nozioni fondamentali nel campo dell’abbigliamento, della lettura del territorio, della cartografia elementare, dell’alimentazione, della meteorologia e del pronto soccorso. La preparazione teorica è completata da esercitazioni pratiche sul terreno dove si applicheranno le nozioni apprese in aula.

**I corsi si svolgeranno presso la sede della sezione Ligure di Genova**

Fanno parte della nostra sottosezione i seguenti titolati CAI

Daniele Cimiero	AE-EEA-EAI	Maurizio Giusti	AE-EEA
Paola Clavarino	AE-EEA-EAI	Roberto Camicia	AE
Caterina Nuccia Gagliardo	AE-EEA-EAI		

E i seguenti accompagnatori sezionali

Giandomenico Toso	ASE	Benedetto Caviglia	ASE
-------------------	-----	--------------------	-----

Gli Operatori Naturalistici Culturali

Caterina Vallarino	O.N.C	Valentina Vercelli	O.N.C
Luca Caviglia	O.N.C		

## **GRUPPO SENTIERI “LAZZARO VALLARINO”**

### **Una passione che ha origini lontane**

Dalla fondazione della nostra sottosezione nel 1969, alcuni soci si sono dedicati al riordino, pulizia e alla segnaletica dei sentieri del nostro entroterra. Anche oggi questo gruppo porta avanti questo lavoro con lo stesso entusiasmo e volontà dei soci fondatori.

Il reggente Celso Merciarì coordina il gruppo composto da: Alfredo Carretti, Antonio Ferrara, Benedetto Caviglia, Benedetto Damonte, Domenico Merciarì, Enzo Bevilacqua, Fausto Fanello, Giandomenico Toso, Giancarlo Cuni, Lilliana Monari, Nicola Toso, Nuccia Gagliardo, Michele Carriero, Pino Toso, Santino Bruzzone, Sergio Gaggero, Sergio Parodi. Il gruppo è pronto ad operare ogni qualvolta ci fosse necessità anche al di fuori dei lavori programmati.

## **GRUPPO RIFUGISTI ARGENTEA**

### **Il più bel balcone sul Golfo Ligure**

Da cinque anni ci prendiamo cura dell'apertura del Rifugio nei tempi e modi concordati con l'Ente proprietaria.

Provvediamo anche alla manutenzione della struttura ogniqualvolta si renda necessaria e al riordino dell'area circostante.

Fanno parte del gruppo:

Agnese Ferrari, Alfredo Carretti, Benedetto Caviglia, Benedetto Damonte, Benedetto Ricci, Celso Merciarì, Domenico Merciarì, Francesco Di Luca, Giancarlo Cuni, Isabella Anzaldi, Lilliana Monari, Luca Caviglia, Luciana De Lucchi, Marco Colli, Mariangela Cerruti, Michele Carriero, Nanni Barbieri, Nicola Toso, Nuccia Gagliardo, Pietro Rocca, Pino Toso, Sabina Badelek, Sergio Parodi.

## I RIFUGI DELLA SEZIONE

### Rifugio Argentea 1088 m

Coordinate UTM 32T 471,503E 4920,600N

Rifugio gestito nei fine settimana periodo maggio/settembre dalla Sottosezione di Arenzano

Telefono per informazioni 347.7115341

Posti letto: 15

Nel Rifugio è possibile solo dormire nei fine settimana, si possono consumare cibi e bevande portate al seguito. Il Rifugio si trova lungo l'Alta Via dei Monti Liguri ad un'ora dal Passo del Faiallo e un'ora e mezza da Pratorotondo, la posizione è panoramica si vedono le due Riviere Liguri e nelle giornate limpide la Corsica.

*Accessi:* Passo del Faiallo – Prato Rotondo – seguendo l'Alta Via dei Monti Liguri.

Da Campo tramite il sentiero della Stella Bianca o del Triangolo Rosso.

Dal passo della Gava lungo il sentiero Tre Pallini Rossi.

### Rifugio Parco Antola alle Case Antola 1464 m

Coordinate UTM 32T 511,920E 4934,930N

WGS84 Lat/Lon 44°34'N 9°09'E

Gestione Giorgio Baschera

Tel 339.4874872

Posti Letto: 34

*Periodo di apertura:* nel periodo estivo tutti i giorni fino a fine settembre; dal mese di ottobre solo nei fine settimana e per l'intero periodo delle vacanze natalizie.

*Accessi:* Casa del Romano, Bavastrelli, Caprile, Donetta, Piancassina, Tonno Crocefieschi e S. Fermo.

## Rifugio Lorenzo Bozano nell'alto vallone dell'Argentera 2453 m

Coordinate UTM 32T 363,640E 4893,890N

WGS84 Lat/Lon 44°11'N 7°18'E

Gestore Marco Quaglia

Telefono 0171/97351-Cellulare 328.3567556

Posti letto: 24 (locale invernale: 8)

*Periodo di apertura:* 15/06-15/09

*Accessi:* Terme di Valdieri, Vallone della Casa fino al Gias delle Mosche (1591 m) dove si parcheggia l'auto.

## Rifugio Genova - Bartolomeo Figari al Brocan 2015 m

Coordinate UTM 32T 363,640E 4893,890N

WGS84 Lat/Lon 44°11'N 7°18'E

Gestore Dario Giorsetti

Telefono 340.4614189

Posti letto: 65 (locale invernale: 12)

*Periodo di apertura:* 15/06-15/09

*Accessi:* Da San Giacomo e lago della Rovina.

## Rifugio Federico Federici - Ettore Marchesini al Pagari 2650 m

Coordinate UTM 32T 372,500E 4886,860N

WGS84 Lat/Lon 44°7'N 7°24'E

Gestore Andrea Pittavino (Aladar)

Telefono: 0171 978398. Recapito del gestore fuori stagione di apertura: 380 7108075

Posti letto: 24 (locale invernale: 8)

*Periodo di apertura:* 15/06-15/09

*Accessi:* Da San Giacomo di Entracque, da dove si diparte una strada sterrata che termina al Gias sottano del Vei del Bouc. Da questa località seguire il sentiero M13.

## Rifugio Alfredo Talarico ai Prati del Vallone 1750 m

Coordinate UTM 32T 339,090E 4909,790N

WGS84 Lat/Lon 44°19'N 6°59'E

Rifugio non gestito

Telefono per informazioni 3381898768

Posti letto: 15

*Accessi:* Il rifugio è raggiungibile in auto. Si risale la statale 21 del colle della Maddalena fin quasi a Pontebernardo; si svolta a sinistra e si risale per circa 5 km la strada che percorre il vallone di Pontebernardo, fino a circa 50 m dal rifugio.

## **Rifugio Ervedo Zanotti nel Vallone del Piz 2200 m**

Coordinate UTM 32T 340,410E 4907,150N

WGS84 Lat/Lon 44°18'N 7°00'E

Custode Gianfranco Caforio

Telefono sezione Ligure, Sig.ra Paola Ameria: 338 1898768

Posti letto: 20 (ricovero d'emergenza: 2-3).

*Periodo di apertura:* da metà giugno a inizio ottobre in base alle condizioni climatiche, previo ritiro chiavi.

*Accessi:* Dal comune di Pietraporzio si imbecca la strada che si inoltra nel Vallone del Piz. Dopo circa 2 km si giunge al Pian della Regina (1439 m), da cui su comodo sentiero si giunge al rifugio.



*Colle Gran San Bernardo, foto di Giancarlo Cuni*

## LEGENDA

Le difficoltà riportate si intendono:

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>T</b> = <i>Turistico</i><br/>Gita familiare, senza difficoltà</p> <p><b>E</b> = <i>Escursionistico</i><br/>Gita escursionistica, con classico percorso di montagna su sentiero</p> <p><b>EE</b> = <i>Escursionisti esperti</i><br/>Gita escursionistica impegnativa, percorsi con tratti senza sentieri, con roccette, con passaggi attrezzati o tratti esposti, problemi di orientamento</p> <p><b>EEA</b> = <i>Escursionisti esperti attrezzati</i><br/>Gita escursionistica impegnativa su itinerari attrezzati</p> <p><b>F</b> = <i>Alpinismo facile</i><br/>Gita alpinistica su percorsi dove è necessario l'uso delle mani, degli attrezzi per neve, per ghiaccio e attrezzatura di cordata</p> | <p><b>PD</b> = <i>Alpinismo poco difficile</i><br/>Gita alpinistica che richiede una preparazione fisica ed una esperienza superiore al caso precedente</p> <p><b>AD</b> = <i>Alpinismo abbastanza difficile</i><br/>Gita alpinistica abbastanza difficile con passaggi di terzo grado</p> <p><b>MS</b> = <i>Sci-alpinismo medi sciatori</i><br/>Gita sci-alpinistica per medi sciatori</p> <p><b>BS</b> = <i>Sci-alpinismo buoni sciatori</i><br/>Gita sci-alpinistica per buoni sciatori</p> <p><b>TB</b> = <i>Mountain bike turistica</i><br/>Gita in mountain bike per ciclisti medi</p> |
|---|--|

### Caratteristiche delle gite:



Tempo: di marcia (ore di cammino totali)  
di salita (ore di cammino per raggiungere una vetta)



Spostamento in pullman



Dislivello



Spostamento in treno



Difficoltà



Spostamento in aereo



Spostamento con auto proprie



Spostamento in nave

## REGOLAMENTO GITE ED INFORMAZIONI

La partecipazione alle gite è riservata ai soci CAI in regola con il pagamento della quota sociale.

Per le gite di un giorno, i soci devono recarsi in sede per iscriversi entro la settimana precedente l'uscita. Per le gite che prevedono il pernottamento in rifugio o organizzate con pullman è obbligatoria la prenotazione, che si intende valida solo se confermata nei tempi stabiliti del programma, completa di versamento della relativa caparra; quest'ultima sarà rimborsabile solo se l'interessato, impossibilitato a partecipare, provvederà per un suo sostituto. Inoltre i partecipanti sono tenuti a lasciare recapito e/o numero telefonico e dichiarare l'eventuale disponibilità auto.

Il venerdì precedente la gita gli iscritti devono essere presenti in sede. Le uscite classificate EE –EEA – F – PD – MS possono essere limitate a quei soci che hanno superato specifici corsi organizzati dalle varie sezioni, secondo le normative CAI. **In ogni caso il capo gita valuta l'idoneità dei partecipanti e può escludere chi, a suo parere, non ha i requisiti o non possiede l'equipaggiamento adeguato, indicato di volta in volta.**

Il capo gita può variare il percorso o sospendere la gita a suo insindacabile giudizio, in base alle condizioni atmosferiche o per altri eventi imprevisi che potessero verificarsi al momento. Può richiamare all'ordine chi non tiene un comportamento corretto.

I partecipanti devono essere solidali col capo gita e seguire le sue istruzioni ed il percorso da lui indicato. Essi devono collaborare in caso di incidente o difficoltà, non devono allontanarsi dal gruppo senza darne avviso al capo gita, specificando temporaneità e motivo. Inoltre sono tenuti a mettere la propria esperienza a servizio della massima sicurezza di tutti i componenti la comitiva.

I trasferimenti sono di regola effettuati con auto proprie e le spese di viaggio vengono regolate fra gli occupanti le singole autovetture.

È esplicitamente inteso che, a norma dello Statuto Sezionale e del Regolamento CAI, gli organizzatori e la Sezione sono esonerati da ogni responsabilità per infortuni che avessero a verificarsi durante le gite. L'iscrizione alla gita comporta l'accettazione del presente regolamento e del programma della singola gita.

### **N.B. Ritrovo partecipanti gite:**

Piazza Golgi / Staz. F.S., salvo diversa indicazione del capo gita.

# PROGRAMMA GITE 2020

## GENNAIO



### MERCOLEDÌ 1 GENNAIO Monte Reixa (1183 m) Appennino Ligure



3 ore (salita)

Gita escursionistica per inaugurazione anno sociale con brindisi in vetta alle ore 9,30. Il rientro è previsto per le ore 12.



1183 m

Un'idea di G.B. Calcagno "u Baciccin" che si rinnova con successo da oltre quarant'anni.



E

G.B. Calcagno  
Mauro Mocellin

tel. 010 9125628  
tel. 3427277045

### NOTA PER TUTTI GLI ITINERARI DI SCIALPINISMO E CIASPOLE

*Per le gite scialpinistiche è richiesta un'accettabile capacità di discesa su pista ed il possesso dei seguenti materiali: sci da scialpinismo completi di pelli di foca, rampant e bastoncini idonei, abbigliamento adatto allo scialpinismo, scarponi idonei per lo scialpinismo. L'ARTVA, la pala e la sonda sono obbligatori anche per chi usa le ciaspole. Il giovedì precedente la gita si terrà una riunione in sede alle ore 21,00. In tale riunione verrà confermato l'itinerario e verranno comunicati i dettagli organizzativi della gita. Nella stessa riunione si terranno alcune conferenze ed esercitazioni sugli argomenti più importanti delle gite in ambiente innevato: materiali, ARTVA ed attrezzature di autosoccorso, neve e valanghe, tecniche di salita e discesa, preparazione degli sci, etc...*



## SABATO 11 GENNAIO

### A spassu pe Zena

#### Treno Trekking



5 ore



nullo



T



Ritorniamo nel lento camminare a spasso per le vie della Superba alla riscoperta degli angoli più belli e curiosi della Città, che ci racconteranno pagine di storia vera, di arte antica e moderna, aneddoti veri e leggende metropolitane.

Roberto Camicia  
Giandomenico Domenico

tel. 339 5479247  
tel. 010 9113292



## SABATO 18 GENNAIO

### Riordino di un sentiero dei nostri monti

Quest'anno il nostro obiettivo principale è il riordino del Sentiero A.

Pino Toso

tel. 340 3767572



## DOMENICA 19 GENNAIO

### Ciaspole



Meta da definire in base all'innevamento. Informazioni dettagliate in sede il venerdì precedente l'uscita



**LEGGERE NOTA SU SCIALPINISMO E CIASPOLE (A PAGINA 10)**



MS



Benedetto Caviglia

tel. 348 7253212



## SABATO 25 GENNAIO

### Costa azzurra

### Circuito del Mont Bastide (570 m)



4/5 ore



600 m



E

Da Eze sur Mer si sale lungo il "Sentiero Nietzsche" che conduce al borgo medievale di Eze Village dove ci si sofferma per una breve visita.

Si sale poi al Mont Bastide, da cui si gode una ottima veduta sulla costa fino a Nizza ed Esterel e Parco del Mercantour e delle Marittime.

Si discende dal monte per altro e panoramichissimo sentiero ad anello che ci condurrà alle macchine a Eze sur Mer.



Michela Ciccione

tel. 338 6253554



Monte Leone, foto di Giancarlo Cuni

# FEBBRAIO



## DOMENICA 2 FEBBRAIO Bric Gianesi (m 614 ) e Monte Giugo (m 485) Appennino Ligure



5 ore

Traversata Bogliasco-Sessarego-Bric Gianesi-Monte Giugo-Piani di Sant'Ilario-Nervi.



600 m

Francesco Odetti  
Anna Oneto

tel. 320 4367070

tel. 320 4367069



E



## SABATO 8 FEBBRAIO Notturna con Luna piena



3 ore

Notturna con Luna piena Passo del Faiallo – Rifugio Argentea – Passo del Faiallo



200 m

Al Rifugio ristoro con bevande calde.

Con terreno innevato l'escursione si farà con le ciaspole



E

**LEGGERE NOTA SU SCIALPINISMO E CIASPOLE (A PAGINA 10)**

Pino Toso  
e Rifugisti Argentea

tel. 340 3767572

RISTORANTE  
PIZZERIA

# L'Officina

FORNI A LEGNA  
POSTEGGIO PRIVATO



Via A. Romana di Levante, 53 Arenzano-GE  
Tel. 010 / 913.43.65 - 913.46.76



# Buonristoro

V E N D I N G   G R O U P

■ *GE.D.A.M. service s.r.l.*

Via di Sponda Nuova 33, 16165 Genova

Tel. 0108301856 – Fax 0108301871

<http://www.buonristoro.com>



---

**GIOVEDÌ 20 FEBBRAIO**

## Le piante

### Il castagno secolare presso il sentiero del lago della Tina

Una giornata Diversa/MENTE trascorsa con alcuni degenti delle RSA psichiatriche "Insieme e Casa Nuova" di Pratozanino.

Coordinatore:  
Celso Merciarì

tel. 340 8022744

**Partecipiamo numerosi a questa importante iniziativa**

---

**SABATO 22 FEBBRAIO**  
**Sci su pista**

Alfredo Carretti

tel. 347 8132719



---

**DOMENICA 23 FEBBRAIO**  
**Giro del monte Sordo**  
**Sentiero Ermanno Fossati**  
Finalese Alpi Liguri



5 ore

Bel giro ad anello del finalese.  
Begli scorci panoramici ed interessanti i riferimenti antropici e botanici.



600 m

Maurizio Giusti

tel. 329 9458535



E





## SABATO 29 FEBBRAIO

### Riordino di un sentiero dei nostri monti

Bruzzone Santino

tel. 010 9124234

# MARZO



## DOMENICA 1 MARZO

### Ciaspole



Meta da definire in base all'innevamento. Informazioni dettagliate in sede il venerdì precedente l'uscita.



**LEGGERE NOTA SU SCIALPINISMO E CIASPOLE (A PAGINA 10)**

Benedetto Caviglia

tel. 3487253212



*Si ricorda ai soci di rinnovare la tessera entro il 31 Marzo al fine di non perdere i vantaggi che da essa derivano, primo fra tutti l'Assicurazione.*

**DOMENICA 8 MARZO****Anello di Roviasca**

Quiliano – Alpi Liguri



4/5 ore

Giro ad anello partendo dal borgo di Roviasca nell'entroterra di Quiliano (SV) ripercorrendo i sentieri della resistenza partigiana.

Un percorso tra natura e storia recente.



600 m



E

Camicia Roberto

tel. 339 5479247

**VENERDÌ 13 MARZO****Assemblea dei Soci**

Ore 21 in Sede

**SABATO 14 MARZO****Riordino di un sentiero dei nostri monti**

Benedetto Damonte

tel. 340 1683378

**DOMENICA 15 MARZO****Faie – Monte Sciguelo (m 1103)****Rifugio Pratorotondo**

Appennino Ligure



5/6 ore

Partenza da frazione Faie di Varazze (m 510) con arrivo al rifugio Pratorotondo (m 1108) passando per un bel sentiero montano tra boschi e radure con vista panoramica. Merita una deviazione la salita al monte Sciguelo per godere di un'ulteriore panorama.

Possibile pranzo al rifugio accordandosi col capogita una settimana prima.



650 m



E

Mariangela Cerruti

tel. 340 5445307





VBIKE DI VALLE FABRIZIO E BADANO RICCARDO SNC  
VIA PARASCO 21 – 16016 COGOLETO GE  
INFO@VBIKECOGOLETO.IT TEL. 0109184666

**RENT A BIKE**

*Genova Riviera Ligure*

**NOLEGGIO BICICLETTE**

**Tel. 366 14 34 787**

**noleggiobiciarenzano@gmail.com**

The logo for 'bam cicli' features the word 'bam' in a large, bold, blue, rounded font. Above the 'm' is a thick blue curved line that ends in three vertical bars of varying heights, resembling a stylized handlebar or a graphic element. To the right of 'bam', the word 'cicli' is written in a smaller, blue, sans-serif font.

**VENDITA RIPARAZIONI E NOLEGGIO DI BICICLETTE E BIKE**  
**[www.bamcicli.it](http://www.bamcicli.it)**



## SABATO 21 MARZO

### Traversata Toirano – Balestrino – Poggio Balestrino – Toirano

#### Alpi Liguri



5 ore e mezza

Dal centro di Toirano si sale su comodo sentiero sino a Balestrino (m 371). Lungo il percorso si incontrano ruderi di antiche abitazioni e una chiesetta campestre dominante la valle.



500 m

Giunti a Balestrino si può ammirare l'antico abitato. Dal castello dei Del Carretto su bella mulattiera si raggiunge il poggio Balestrino (m 539), da cui si ha un'ottima veduta e poi si prosegue, ammirando le tipiche "caselle" in Pietra, sino a Toirano dove abbiamo posteggiato le auto.



E



Michela Ciccione

tel. 338 6253554



## DOMENICA 29 MARZO

### Acquedotto storico di Genova

### Dal ponte di Cavassolo a Staglieno

#### Val Bisagno Genova



6 ore

Il ponte-canale di Cavassolo posto a scavalcare la valle del rio Concasa, vede l'inizio del nostro percorso. Da questo che è una delle maggiori opere seicentesche dell'acquedotto, l'itinerario si snoda assecondando la morfologia del terreno con opere altrettanto importanti, toccando luoghi molto suggestivi e di rilevanza storica. Alcuni tratti ormai urbanizzati richiedono qualche aggiramento lungo la viabilità ordinaria, ma in ogni caso si potrà riprendere il percorso originale.



E



Giandomenico Toso  
Camicia Roberto

tel. 010 9113292  
tel. 339 5479247



## DOMENICA 29 MARZO

### Rocce di Orera

#### Finalese Alpi Liguri

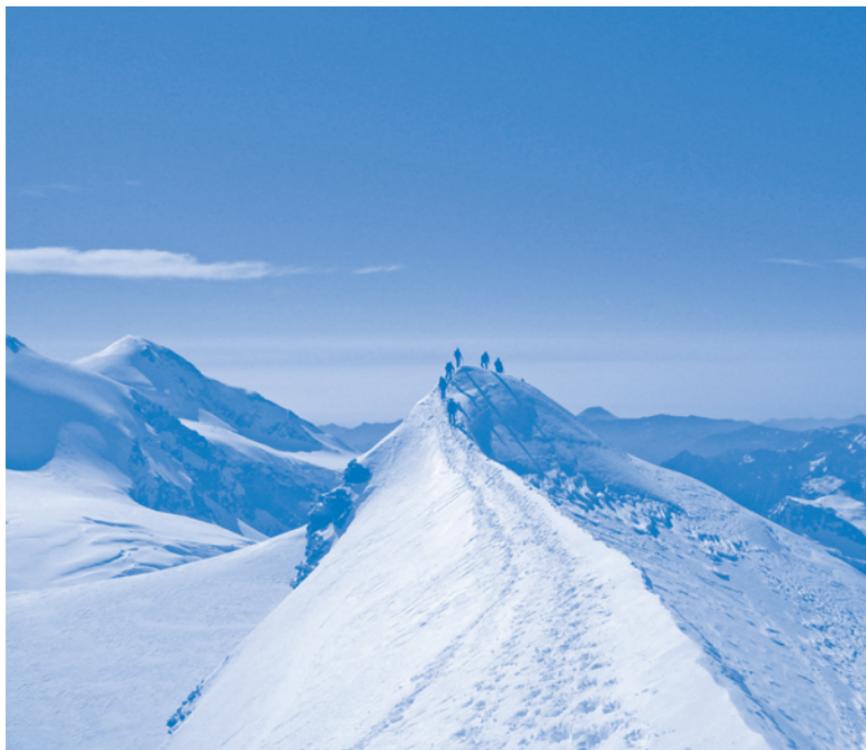
Giornata di arrampicata in falesia in compagnia dei Geki. Facili vie per tutti, dal 3° al 6a.

È richiesta una minima esperienza di arrampicata.

Avvicinamento circa 20 min.

Marco Colli

tel. 339 4065355



*Monte Castore, foto di Giancarlo Cuni*



# Trattoria CASTELLETTO

di CAVIGLIA Mariagrazia e Stefania s.n.c.

**Parcheggio Clienti**  
**Chiuso il Lunedì**



Via Strada di Lerca, 21  
16016 Cogoletto (Ge)  
Tel. 010 9111622

P. IVA 02914920109  
trattoriacastelletto@gmail.com



**Via Bocca, 10 - Tel. 010.9127407 - ARENZANO (GE)**



**Sconto 10% da:**  
**Libreria Sabina**  
**di Capello Sabina**

Via C. Romeo 70-75-77-79 - 16011 Arenzano - Genova  
Tel. e Fax 010 9130136



**BAR**

**"LAGO TANA"**

Via Rio Nave, 5  
Arenzano (GE)  
Tel. 010 9127376



**Hotel Riviera**

Piazza Gramsci, 10  
Arenzano (Ge)  
Tel. 010 9134863

LUNGOMARE - GARAGE



**di Vernazza Giuseppe**  
**FORNITURE ELETTRICHE**  
**ELETTRODOMESTICI - CASALINGHI**

VIA GHILINI, 58 - TEL. 010 9127437 - ARENZANO (GE)

# APRILE



## DOMENICA 5 APRILE Camogli “città dai mille bianchi velieri” Pietre Strette – S.Fruttuoso – Base 0 – Portofino



5 ore



466+232m



E



Stretto tra il mare e la montagna, il sentiero si fa strada fra le fasce di ulivi, boschetti e rocce a strapiombo sul mare. Discesa alla piccola baia che ospita l'abbazia di S. Fruttuoso per la benedizione dei ramoscelli di ulivo. Risalita, dopo meritato riposo, a base 0 per ridiscendere a Portofino ove, con mezzi pubblici, si giunge alla stazione di Santa Margherita Ligure.

Nuccia Gagliardo  
Agnese Ferrari

tel. 338 5086017  
tel. 340 1576168



## DOMENICA 19 APRILE Toirano – Settore Cascate Toirano Alpi Liguri



Arrampicata su una bellissima placconata con vie di 2 o 3 tiri medio facili (dal 3° al 6°a).



Possibilità nelle immediate vicinanze di effettuare monotiri di difficoltà facile (4/5a) e media (6/6a+). È richiesta una discreta esperienza di arrampicata. Obbligatorio casco e normale attrezzatura alpinistica. La discesa dalle vie si effettua in corda doppia, quindi occorre sapersi calare con questa tecnica. Il numero dei partecipanti dipende dal numero dei capicordata disponibili. Avvicinamento: 40 minuti circa nel bosco dal parcheggio.



Francesco Di Luca

tel. 347 6821122



## DOMENICA 19 APRILE

### Messa dei caduti

#### Appennino ligure

Organizzata dalla sezione di Bolzaneto.  
Programma dettagliato in sede.

Mauro Mocellin

tel. 342 7277045



## DOMENICA 26 APRILE

### Stazzano – San Martino di Sorli

#### (1° tratto dell'anello Borbera-Spinti)

#### Val Borbera



5 ore



650 m



E



Escursione rilassante di inizio primavera nella quale ci discostiamo di poco dalla abituale Val Borbera.

Partendo dall'abitato di Stazzano (225 mt) si raggiunge l'imponente Santuario di Monte Spineto (430 mt) da cui si gode una ampissima veduta sulla pianura novese e oltre. Proseguendo con ampi saliscendi immersi nella vegetazione collinare si raggiunge il Santuario di Cà del Bello (492 mt), si sale al colle Albarasca (602 mt), punto più alto del tragitto e si raggiunge San Martino di Sorli (530 mt).

Al termine possibilità di merenda.

Michele Carriero  
Lilli Monari

tel. 340 8326425  
tel. 349 2100317

# Sea

PROGETTAZIONE ARCHITETTONICA  
PROGETTAZIONE STRUTTURALE  
RISTRUTTURAZIONE DI INTERNI

STUDIO TECNICO STELLA E ASSOCIATI  
VIA VINCENZO RICCI, 2/5 16122 GENOVA TEL/FAX: 010/565877  
e-mail: [sabinastella@stellaeassociati.it](mailto:sabinastella@stellaeassociati.it)



*Passo Gavia, foto di Giancarlo Cuni*

# MAGGIO



## VENERDÌ 1 MAGGIO Fave e... al riparo Scarpeggin

Consueto e tradizionale incontro di festa per tutti i soci e non al nostro riparo Scarpeggin con fave, salame e...  
Informazioni in sede.



## DOMENICA 3 MAGGIO Sentiero Dell'Ingegnere Parco del Beigua – Entroterra di Arenzano



5 ore



300 m



E



Un lungo anello con partenza e arrivo a Lerca piazza della Chiesa. Percorreremo prima un tratto del sentiero C1 sino a case Campo e da lì andremo ad imboccare il Sentiero dell'Ingegnere che seguiremo sino al ponte di Negrone. Qui, seguendo il sentiero dell'acquedotto, ritroveremo nuovamente il sentiero C1 che ci permetterà di raggiungere Lerca e concludere questo stupendo anello.

In compagnia "Degli Amici dell'Ingegnere" del gruppo sentieri "Lazzaro Vallarino" che stanno curando il riordino e il restauro della segnaletica di questo frequentatissimo sentiero.

Benedetto Damonte  
Benedetto Caviglia

tel. 340 1683378  
tel. 348 7253212



## SABATO 9 – DOMENICA 10 MAGGIO Gran Trail Rensen

Anche quest'anno la nostra sezione darà il proprio supporto a questa manifestazione prendendosi cura, in particolare, dei ristori al Rifugio Argentea e al riparo Fasciun.



## DOMENICA 10 MAGGIO

### Via Zunino Inferiore (pendici Monte Rama) Entroterra di Arenzano



Piacevole ed aerea via di cresta di sei tiri, mediamente di III/III+ con i Geki.

È richiesta una discreta capacità arrampicatoria e dato che la discesa si effettua con una calata in corda doppia è necessario sapersi destreggiare con questa tecnica. Il numero dei partecipanti dipende dal numero di capicordata disponibili.

Avvicinamento circa un'ora.

Marco Colli

tel. 339 4065355



## GIOVEDÌ 14 MAGGIO

### Le pietre

### Fiumi di Pietra (Blockstream)

### Nel Parco del Beigua Pratorotondo

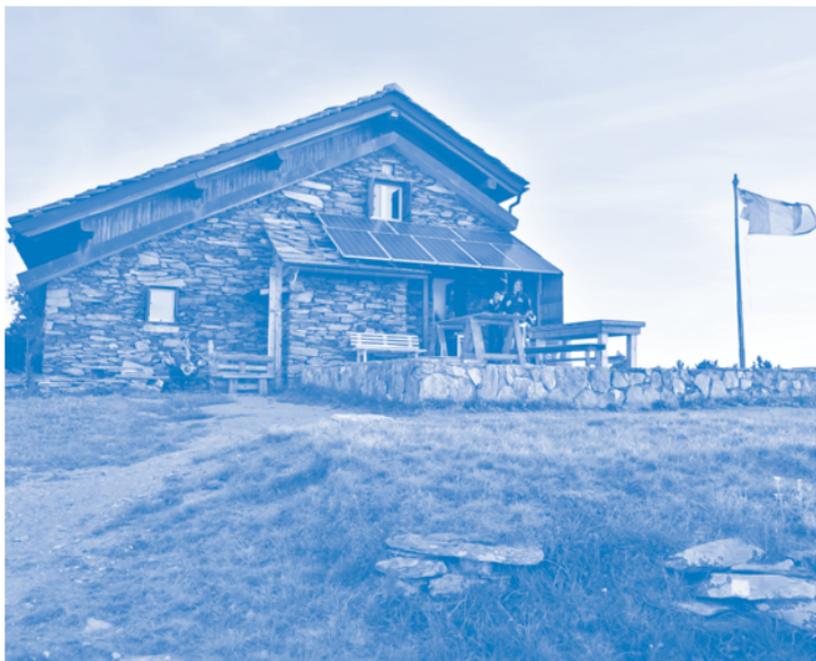
Una giornata Diversa/MENTE trascorsa con alcuni degenti delle RSA psichiatriche "Insieme e Casa Nuova" di Pratozanino.

Coordinatore:  
Celso Merciarì

tel. 340 8022744

**Partecipiamo numerosi a questa importante iniziativa**

# Rifugio Argentea



*Il Rifugio Argentea è aperto da Maggio a fine Settembre tutti i fine settimana.*

*La gestione è affidata dal Parco Naturale Regionale del Beigua alla Sottosezione di Arenzano da sempre sostenitrice di questo rifugio. Alcuni soci se ne sono fatti carico e da alcuni anni svolgono con passione questo compito.*

*Vi invitiamo a collaborare a questa esperienza che richiede solo un po' di buona volontà e in cambio permette di trascorrere due giorni sereni a contatto con la natura, lontano dallo stress quotidiano, con una vista mozzafiato che spazia dalle due riviere a tutto l'arco alpino..... Vi aspettiamo*



## DOMENICA 17 MAGGIO

### Traversata Pontedecimo-Santuario Madonna della Guardia-San Carlo di Cese

Appennino ligure



5 ore



800 m



E



Giandomenico Toso  
Roberto Camicia

tel. 010 9113292  
tel. 339 5479247



## DOMENICA 24 MAGGIO

### Monte Lago (m 943) dal Borgo abbandonato di Canate

Appennino Ligure



6 ore



600 m



E



Francesco Odetti  
Anna Oneto

tel. 320 4367070  
tel. 320 4367069

---

## DOMENICA 31 MAGGIO

### Cima Cars (m 2217)

#### Alpi Liguri

---



4/5 ore



700 m



E



La Cima Cars, è una vetta molto panoramica posta sulla lunga dorsale che dal monte Pigna raggiunge le cime di Serpentera e che separa la Valle Ellero dalla Valle Pesio.

Il nostro itinerario parte dalla Valle Ellero.

Gianni Bavagnoli

tel. 329 3233157



---

## VENERDÌ 29 SABATO 30 DOMENICA 31 MAGGIO

### Arrampicata a Rocca Sbarua

#### Alpi Cozie Centrali

---



Un ritorno a una meta che tanto era piaciuta.



Qualche anno fa avevamo proposto questa gita alla roccia Sbarua, un sito che può soddisfare tutti, dai neofiti alle persone con più esperienza. In sito sono presenti vie spittate e vie di stampo classico. Si propone un weekend con soggiorno e logistica organizzate dal Capogita mentre le cordate e le vie da ripetere sono a discrezione dei partecipanti, che ovviamente devono avere materiale e conoscenze adeguate per muoversi in roccia.



Daniele Cimiero

tel. 349 1480165

Paola Clavarino

tel. 347 5737943

---

# GIUGNO

---



---

## DOMENICA 7 GIUGNO

### Cima delle Saline (m 2612)

#### Alpi Liguri

---



6/7 ore



1220 m



EE

È la terza vetta più alta delle Alpi Liguri, al confine con la Valle Ellero e la Valle Tanaro.

È una cima molto interessante che offre panorami estesissimi su tutto l'arco alpino

Prende il nome dal vicino Passo delle Saline, cosiddetto perché posto sulla via un tempo percorsa per il commercio del sale tra Liguria e Piemonte. Il nostro itinerario parte da Carnino Inferiore.

Zito Aurelio  
Camicia Roberto

tel. 347 7200196  
tel. 339 5479247



---

## DOMENICA 14 GIUGNO

### Giornata Nazionale dei Sentieri

#### In cammino nei Parchi

#### Festa delle famiglie e dei bambini al Rifugio Argentea

---

Pino Toso  
Caterina Vallarino

tel. 340 3767572  
tel. 340 5602294



CARROZZERIA  
**DIEMME**  
di Domenico Merciarì

**Banco dime**  
**Sistema elettronico misurazione scocca**  
**Verniciatura a Forno - Gestione sinistri**  
**Fiduciaria gruppo UNIPOL - Cristalli**  
**VEETTURA SOSTITUTIVA**

Via Cesare Festa, 33 - 16011 Arenzano (GE)  
Tel/Fax 010.9130291 - Cell. 340.8602365  
E-mail: diemmecar@libero.it - P.IVA 03406890107

# *Agueta du Sciria*

## **Ristorante**

organizziamo ogni tipo di cerimonia



Personalizziamo le Vostre serate.  
Su richiesta:

Zuppa di Pesce  
Paella alla Valenciana

In collina ad ARENZANO in via Pecorara 18/a

Lunedì chiuso per riposo settimanale

Orario Invernale: aperto tutte le sere, i festivi a pranzo    Orario Estivo: aperto tutte le sere, anche i festivi

www.agueta.it - mail aguetadusciria@yahoo.it - Tel.: 010 911 07 62

Prendete nota del cellulare 339 60 29 460 frequentemente la linea telefonica fissa è inattiva.



## DOMENICA 21 GIUGNO

### Rocca Parvo (m 2394), Parvetto (2487) e Punta Parvo (m 2591)

Alpi Cozie Valle Grana



5 ore

Tre vette in una giornata...  
con soli 700 m di dislivello in salita.



700 m

Percorso vario dai pascoli alle facili rocce sulle cime che dominano il noto santuario di San Magno.



EE

Andrea Parodi

tel. 347 6702312



## DOMENICA 28 GIUGNO

### Monte Soubeyran (Tete de l'Alp) (m 2701) e Lac de la Reculaye

Alpi Cozie Meridionali



6 ore

Il monte Soubeyran sorge sulla cresta di confine italo-francese tra la Cima delle Manse ed il Monte Sautron e domina il Lac de la Reculaye.



800 m

L'itinerario proposto, che costituisce una gita molto interessante e panoramica, si svolge pressoché integralmente in territorio transalpino.



E

Partendo dal Colle della Maddalena si sale dapprima al Col de la Gipièrre de l'Oronaye (m 2482) per poi raggiungere, lungo saliscendi erbosi, il Colle delle Munie (m 2531) affacciandosi sulla val Maira.



Proseguendo verso N lungo la cresta di confine si attraversa la depressione del Colle Aguya (m 2561) e, contornando qualche frastagliatura, si sale il tratto terminale dello spartiacque, ora più ripido, fino alla vetta (m 2701).

La discesa si compie ritornando al Colle Aguya e quindi, per tracce, fino al bellissimo specchio acqueo del Lac de la Reculaye (m 2503). Dal lago ci si ricongiunge al sentiero percorso all'andata poco al di sotto del Colle delle Munie.

Gino Agnese

tel. 339 8605731

# LUGLIO



## VENERDÌ 3 – SABATO 4 – DOMENICA 5 LUGLIO Monte Pasubio “LA STRADA DELLE 52 GALLERIE” Prealpi Vicentine



3 ore



784 m



EE



La strada delle gallerie (in realtà una mulattiera) è uno dei più famosi percorsi della cerchia prealpina, unica nel suo genere. Oltre che dalla ardita e impensabile concezione del tracciato, e dall'immenso lavoro di scavo, l'escursionista è continuamente attratto, quando non c'è nebbia, da un panorama mutevole e spesso mozzafiato che egli può ammirare da un ballatoio naturale sempre nuovo. Lo sguardo spazia fra creste, guglie e precipizi fino agli altri gruppi montuosi, ma anche ai dolci pendii collinari e alla pianura.

### Rifugi di appoggio

Rifugio Generale Achille Papa, a Porte del Pasubio (1928 m), dove termina la strada delle gallerie.

Di proprietà del CAI, Sezione di Schio.

**L'escursione è impegnativa per il dislivello e per alcuni tratti un po' esposti.**

Iscrizioni presso la segreteria del CAI Arenzano da venerdì 7 febbraio a venerdì 21, con versamento di euro 40 di caparra per mezza pensione in albergo e rifugio.

Seguirà riunione per descrizione e orari.

Giusti Maurizio  
Giusti Marco

tel: 329 9458535  
tel: 335 5699530



## VENERDÌ 10 SABATO 11 DOMENICA 12 LUGLIO

### Corno Cavento (m 3404)

Gruppo dell'Adamello Alpi Retiche



Vedi scheda



Vedi scheda



Vedi scheda



Escursione alpinistica di tre giorni al **Corno di Cavento**, con visita alla Galleria di Guerra austriaca recuperata dalla Commissione Storica SAT nel 2010 e pernottamento al Rifugio SAT Carè Alto "Dante Ongari", nei giorni di **venerdì 10 sabato 11 luglio e domenica 12 luglio**.

**NOTA BENE: Raccomandiamo ai soci di leggere attentamente e per intero le note informative e le dotazioni tecniche richieste relativamente a questa escursione.**

Per i dislivelli, il terreno (ghiacciaio) e le difficoltà tecniche complessive dell'escursione la stessa è riservata **ad un numero massimo di 18 persone, soci CAI**, con un buon allenamento, con un minimo di esperienza di escursioni di alta montagna e progressione in cordata su ghiacciaio e su terreno misto (roccette, placche), e in possesso di idonea **attrezzatura personale** (ramponi, imbracatura, casco) per questo tipo di escursioni. **In particolare, come elementi di propria autovalutazione si evidenziano:**

- i dislivelli da coprire nelle due giornate: in salita 1200 m il primo giorno, 1000 m il secondo giorno, in discesa: 1000 m il secondo giorno e 1200 m il terzo giorno;
- la quota, tra 2400 e 3400 m;
- le difficoltà tecniche, la capacità a muoversi in cordata e su roccette anche con ramponi calzati.

### PROGRAMMA

**PARTENZA E RITROVO:** venerdì 10 luglio ore 06.00 piazzale Stazione di Arenzano con auto proprie.

Autostrada fino a Brescia, direzione Pinzolo/Madonna di Campiglio e arrivati a Spiazzo si prende a sx per Val di Borzago fino a Pian della Sega. (3h30').

**Venerdì 10/7/2020 – 1° giorno**

**Salita al rifugio – E**

Dal Pian della Sega in val di Borzago si prende la vecchia mulattiera nel bosco e la si segue fino alla malga Coel di Pelugo 1440 m. (ore 0.30) da dove parte la teleferica per il rifugio. Si prende il sentiero SAT 213 e si entra in un circo maestoso dominato da selvagge pareti e ripidissimi costoni; si sale fino al ripiano di malga Zucal 1507 m e senza toccare la malga si continua superando lo scoglio roccioso fino al fianco superiore dal quale inizia il lunghissimo crestone orientale del Carè Alto. Qui il sentiero corre un tratto pianeggiante verso sud, aggira il piede del crestone sopraddetto e riprende a salire fino a raggiungere il rifugio – Ore 3.30 – E.

Dislivello in salita 1° giorno **1200 m – E**.

Nel corso del pomeriggio potremo salire (1h 30' andata e ritorno) alla "Bocchetta del cannone" un intaglio sulla Cresta Nord Est del Carè Alto dove è stato ricollocato un cannone austriaco. Serata con proiezione filmato sulla Grande Guerra nel territorio.

### **Sabato 11/7/2020 – 2° giorno**

**Rif. Carè Alto – Sella di Niscli – Postazione della Grande Guerra al Corno di Cavento e ritorno – Percorso su ghiacciaio e su roccette – Alpinistico – F.**

L'escursione si effettua in buona parte su ghiacciaio ed ha come meta la visita guidata alla galleria austriaca, scavata nella roccia sotto la cima del Cavento a quota 3404 m, e adibita a ricovero per il presidio del Corno di Cavento nel periodo della Grande Guerra. Dal rifugio, dopo il "ponte tibetano" sul rio Bedù si sale in direzione del Sass de la Stria rimontando una serie di cenge e gradoni e una volta raggiunto il limite del ghiacciaio si prosegue in linea diretta verso il Corno di Cavento – Ore 4,00 – Alpinistico – F su ghiacciaio e poi su facili roccette fino all'ingresso della Galleria. Dislivello in salita 2° giorno **circa 1000 m**; dislivello in discesa 2° giorno **1000 m**.

**La partenza dal rifugio Carè Alto per il Corno di Cavento è prevista all'alba (ore 5.30 – 6.00).**

### **Domenica 12/7/2020 – 3° giorno**

**Rif. Carè Alto – Passo Altar per il sentiero 215 – Pian della sega (E) – rientro ad Arenzano**

**Attrezzatura tecnica obbligatoria:** Scarpone alto ramponabile o semi-ramponabile – Sacco lenzuolo per il pernottamento (acquistabile in Rifugio) – Bastoncini telescopici – Piccozza – Casco – Ramponi/ramponcini – Imbragatura bassa – Moschettoni a ghiera – Pantalone lungo da montagna – Giacca antivento e impermeabile – Asola di cordino da 5-7 mm.

**Consigliati:** Frontalino / pila – Occhiali da ghiacciaio – Crema protettiva – Guanti pile/muffole – Berretto pile.

**La quota d'iscrizione prevista in circa 150 Euro a persona**, include due pernottamenti al rifugio Carè Alto con trattamento di mezza pensione (cena + pernottamento + colazione) il trasporto in teleferica dello zaino personale e guide capicordata accompagnatrici per il Corno di Cavento.

**Sono esclusi:** I trasporti auto proprie.

Tutti gli extra sono a carico dei partecipanti e andranno saldati direttamente al gestore.

All'atto dell'iscrizione da farsi **IN SEDE** è richiesto il **versamento di una caparra di 50 euro entro il 31 Marzo 2020**.

Nella settimana precedente la data dell'escursione sarà indetto **un incontro in sede** con tutti i partecipanti per definire le cordate (max 3 – 6 persone) nonché i materiali tecnici a disposizione e occorrenti. Giorno e ora dell'incontro saranno comunicati direttamente agli iscritti.

Riccardo Ridolfi

tel.3357535058



## *La Nuvola sul Mare*

*cell: 3488829978*

*Via Faiallo n.25 Urbe 17048 (Sv)*

*e-mail: lanunuvolasulmare@gmail.com*



**CERAMICA - SANITARI - RUBINETTERIE  
ARREDO BAGNO**

**VALLE GIUSEPPE** s.n.c.

### **ESPOSIZIONE CERAMICHE:**

Viale del Giappone, 11 - Tel. 010.913.02.64 - Fax 010.913.02.65

**MATERIALI EDILI:** Viale del Giappone, 11 - Tel. 010.911.13.39

**16011 ARENZANO - GE**

e-mail: giuseppe\_valle@tiscali.it



## DOMENICA 12 LUGLIO

### Monte Fantino (m 2094)

#### Alpi Liguri



4/5 ore



600 m



E

Escursione su una cima poco frequentata ma molto panoramica. Nella parte terminale si raggiunge il "pian delle camozze", incantevole altipiano carsico dove staziona sovente un branco di camosci. Il nostro itinerario parte dal rifugio della Balma, raggiungibile in auto con una strada sterrata da Prato Nevoso.

Marisa Banchemo

tel. 349 2605897



## GIOVEDÌ 16 LUGLIO



## I pascoli

### Asini e cavalli al pascolo nel Parco del Beigua Rifugio Argentea

Una giornata Diversa/MENTE trascorsa con alcuni degenti delle RSA psichiatriche "Insieme e Casa Nuova" di Pratozanino.

Coordinatore: Celso Merciarì

tel. 340 8022744

**Partecipiamo numerosi a questa importante iniziativa**



## DOMENICA 25 LUGLIO

### Lago Vej del Bouc (m. 2054)

#### Alpi Marittime



6 ore



900 m



E

L'escursione parte da San Giacomo di Entracque (m 1209) e prosegue sino al Gias sottano del Vej del Bouc (m 1437) sullo stesso sentiero che sale al Rifugio Pagari. Qui giunti si imbecca a sinistra la mulattiera, che, con una lunghissima serie di tornanti, ci conduce alla conca che ospita il lago. Sulle rocce montonate vicino al lago sono rintracciabili alcune incisioni rupestri.



Bertuccio Paola  
Cesari Gabriele

tel. 339 6132310  
tel. 339 4036273



## **DOMENICA 30 AGOSTO** **Monte Zerbion (m 2722)** **Alpi Pennine**



5 ore



820 m



E



Benedetto Caviglia

tel. 348 7253212

# SETTEMBRE



## **SABATO 5 SETTEMBRE** **Una notte da Lupi** **Alta via dei monti liguri** **Rifugio Argentea**



Raggiunto il rifugio Argentea dal Passo del Faiallo, ceneremo presso la struttura per poi dedicare una prima parte dell'attività a conoscere meglio l'etologia del lupo e a vedere quali siano i possibili metodi di studio di questa specie così elusiva e affascinante. Al termine è prevista una breve escursione, al fine di raggiungere una postazione in rilievo (da definire) dove mettere in pratica la tecnica del richiamo indotto, meglio nota come wolf howling. Una volta lanciata la registrazione di un ululato rimarremo in trepidante attesa, sperando, con un po' di fortuna, di udire la risposta del branco presente nel territorio del Beigua. Seguirà infine il rientro al rifugio. Posti limitati e divieto di portare cani al seguito.

Luca Caviglia

tel. 339.7655511



## SABATO 12 – DOMENICA 13 SETTEMBRE

### Mare e Monti Arenzano

Anche quest'anno la nostra sezione darà il proprio supporto alla celeberrima manifestazione internazionale che si svolge sui monti di Arenzano ed ora estesa anche ai comuni limitrofi.  
Per informazioni rivolgersi in sede.



## DOMENICA 20 SETTEMBRE

### Giro dell'Isola Palmaria

#### Golfo della Spezia



3 ore e mezza

Da Portovenere si attraverserà il braccio di mare per raggiungere l'Isola della Palmaria.



200 m

Affascinante percorso fra panorami mozzafiato e natura incontaminata.



E

lorio Raffaele  
Salvi Gabriella

tel. 331 6832146  
tel. 347 7694788



## DOMENICA 27 SETTEMBRE

### Rocca Candelera

#### Usseglio Alpi Graie



Con i caldi colori autunnali proponiamo una gita EEA su sentiero attrezzato nel Torinese nella Valle di Viù la più lunga e tortuosa delle tre valli di Lanzo. La Rocca Candelera è un bel contrafforte di roccia scistosa, immerso in un ambiente scosceso che si eleva dal ripido bosco sopra il paesino di Piazzette, una frazione di Usseglio. La ferrata è classificata Difficile di notevole lunghezza 400 m e verticalità, soprattutto nella seconda sezione, inoltre non presenta vie di fuga.

Per partecipare alla gita occorre avere materiale omologato in uso a sentieri attrezzati, caschetto e set da ferrata omologato, una buona preparazione fisica e tecnica, la partecipazione alla gita è comunque ad insindacabile giudizio del capogita.

Daniele Cimiero  
Paola Clavarino

tel. 349 1480165  
tel. 347 5737943



## SABATO 26 SETTEMBRE

### Riordino di un sentiero dei nostri monti

Fausto Fanello

tel. 333 5762890

# OTTOBRE



## DA SABATO 3 OTTOBRE A MERCOLEDÌ 14 OTTOBRE

### Il nostro Sudafrica



Vedi scheda



Vedi scheda



Vedi scheda



Quest'anno proponiamo un programma molto ambizioso che ci porterà a migliaia di km. per vivere emozioni completamente nuove.

Il programma sottoindicato è molto sintetizzato e suscettibile di modifiche (non sostanziali) in quanto non ancora completamente definito al momento della stesura del libretto 2020.

#### **1 giorno: Viaggio di andata: Italia – Cape Town**

Gli orari e le date precise dei voli saranno comunicati a breve.

#### **2 giorno: Cape Town**

Arrivo a Cape Town. Incontro con la guida e trasferimento in hotel. Visita della splendida città, luogo del primo insediamento europeo in Sudafrica. Pranzo libero. Rientro in hotel per cena e pernottamento.

#### **3 giorno: Table Mountain (trekking)**

Salita alla Table Mountain (cima 1.085 mt; la particolarissima montagna dalla sommità piatta che fa da caratteristico sfondo a Cape Town).

La salita ci impegnerà per circa 3 ore (700 mt di dislivello), per la discesa sarà possibile utilizzare la funivia.

Pranzo al sacco. Rientro in hotel per la cena.

#### **4 giorno: il Capo di Buona Speranza**

Escursione dell'intera giornata al Capo di Buona Speranza: escursione con battello all'isola delle foche, continuazione per Cape Point dove si salirà al faro per ammirare l'incredibile panorama sugli oceani Atlantico e Indiano. Incontri con struzzi e scimmie in libertà tutta la giornata.

A Boulders Beach si potrà poi passeggiare sulla spiaggia dei pinguini. Brevi trekking sui sentieri che si intrecciano nel Capo. Pranzo al sacco. Alla sera rientro in hotel per la cena.

#### **5 giorno: Hermanus**

Escursione a Hermanus (120 km da Cape Town – circa 1,5 ore di pullman).

Hermanus è la migliore postazione al mondo per l'avvistamento balene da terra. Hermanus è una cittadina ricca di fascino, da qui passeremo lungo gli oltre 12 km. di sentieri panoramici a picco sul mare (in cerca delle balene), sarà possibile curiosare nel centro cittadino e magari assaggiare una buona cheesecake in una delle tante caffetterie. Pranzo libero.

Alla sera rientro in Hotel a Cape Town per la cena.

#### **6 giorno: Trasferimento nel nord-est del Sudafrica**

Trasferimento in aeroporto e partenza per Nelspruit con volo interno.

Ci trasferiamo nella regione chiamata Mpumalanga, confinante a est con il Mozambico.

Pranzo libero, prime visite, trasferimento in hotel, cena.

#### **7 giorno: Parco Kruger**

Intera giornata dedicata al safari nel Parco Kruger, la più grande riserva naturale del Sudafrica, il parco ospita tutti i "Big Five", leone, elefante, bufalo, leopardo e rinoceronte oltre ad una incredibile quantità e varietà di altri animali. Pranzo al sacco nelle aree attrezzate all'interno del parco. Rientro in hotel e cena.

#### **8 giorno: Blyde River Canyon**

Partenza per il grandioso Blyde River Canyon, una gigantesca gola lunga 26 km, il canyon verde più grande al mondo, una delle meraviglie del paese. Soste e visite a straordinari punti panoramici e naturalistici.

Pranzo al sacco. Rientro in hotel per la cena.

#### **9 giorno: Blyde River Canyon (trekking)**

Accompagnati da una guida escursionistica percorreremo uno dei tanti itinerari di trekking che costeggiano il Canyon. Tempo di Percorrenza 5-6 ore. Pranzo al sacco. Rientro in hotel per la cena.

#### **10 giorno: Riserva privata**

Le giornate nella riserva privata sono una totale immersione nella natura, in un clima fuori dal tempo, a contatto con la vera Africa. Di primo mattino si parte per un emozionante safari a bordo di fuoristrada. Rientro al

lodge per il pranzo. Qualche ora a disposizione. Poi partenza per un ulteriore safari che si protrarrà oltre il tramonto. Cena.

**11 giorno: Riserva privata**

Ultimo safari all'alba e prima colazione, partenza per Dullstroom, caratteristico paese. Breve sosta.

Pranzo libero lungo il percorso e arrivo a Johannesburg.

**12 giorno: Johannesburg – Italia**

Volo di ritorno.

**Documento necessario: Passaporto con 6 mesi di validità residua. Numero massimo partecipanti 24.**

Lilli Monari  
Carriero Michele

tel. 349 2100317  
tel. 340 8326425

---



**DOMENICA 4 OTTOBRE**  
**Monte Antola (m 1597)**  
**Escursione intersezionale LPV**  
**Appennino Ligure**

---

Programma dettagliato in sede.

---

**GIOVEDÌ 8 OTTOBRE**



**I panorami**  
**Dal Monte Reixa, dal riparo Scarpeggin**  
**o dal Monte Grosso**

Una giornata Diversa/MENTE trascorsa con alcuni degenti delle RSA psichiatriche "Insieme e Casa Nuova" di Pratozanino.

---

Coordinatore:  
Celso Merciarì

tel.340 8022744

**Partecipiamo numerosi a questa importante iniziativa**



---

## DOMENICA 11 OTTOBRE

### Panoramix (Monte Castellaro m 520)

Alpicella di Varazze

---



Via lunga tendenzialmente su placca, mediamente di III /IV grado, in compagnia dei Geki. È richiesta una discreta capacità arrampicatoria. Il numero dei partecipanti dipende dal numero dei capicordata disponibili. Avvicinamento circa 20 min.

Marco Colli

tel. 339 4065355



---

## DOMENICA 18 OTTOBRE

### Castagnata al Rif. Argentea

---

Altro ormai tradizionale ritrovo con tutti i soci.  
Informazioni in sede.



---

## DOMENICA 25 OTTOBRE

### Pranzo sociale

---

Località e ristorante saranno stabiliti in tempo utile.

# NOVEMBRE



## DOMENICA 8 NOVEMBRE

### Rocca di Corno (m 306)

Finale Ligure



6 ore



350 m



E



Per la Val Ponci: i ponti romani, l'uomo e la sua storia – parte della storia dei liguri, dalla preistoria all'epoca romana e ai giorni nostri.

La val Ponci, racchiusa tra alte sponde boschive, è una valle di grande interesse geologico. Si tratta di una valle fossile, ormai non più attiva a causa di fenomeni carsici. Essa presenta i resti di cinque ponti romani (Ponci = ponti), tre dei quali ancora transitabili. I ponti fanno parte del tracciato della romana via Julia Augusta (13 a.C.), una delle principali reti viarie romane, costruite per controllare il territorio e far transitare le truppe e i carriaggi che, partendo da Piacenza, attraverso Tortona, Acqui, il Colle di Cadibona, Vado Ligure e XXmiglia, raggiungevano la Provenza e la Spagna (collegava la Val Padana con la Liguria e le Gallie).

Visita: Armo delle Manie, Caverne Romane e Ciappo del Sale.

Nuccia Gagliardo  
Agnese Ferrari

tel. 338 5086017  
tel. 340 1576168



## DOMENICA 15 NOVEMBRE

### Strada megalitica

#### Parco Naturale Regionale del Beigua

#### Beigua Geopark

#### Alpicella di Varazze



4 ore



280 m



E



Passeggiata culturale nel parco del Beigua lungo una antica e "misteriosa" mulattiera costeggiata da un filare di faggi maestosi. È offerta all'escursionista la possibilità di immergersi in un'atmosfera suggestiva sia dal punto di vista paesaggistico-naturalistico sia per i richiami architettonici e religiosi, legati ad antichissimi culti celtici, che il luogo racchiude.

Valentina Vercelli

tel. 349 5672066



## DOMENICA 22 NOVEMBRE

### Sentiero Verde Azzurro



Percorreremo un tratto di questo meraviglioso sentiero nella Riviera di Levante.



Escursione con gli amici del Cral Galliera accompagnati da Maurizio Lo Conti.



Descrizione in sede.



Benedetto Caviglia

tel. 348 7253212

# DICEMBRE



## DOMENICA 6 DICEMBRE

### Prima neve



Uscita con le ciaspole, località da definire in base all'innevamento.



**LEGGERE NOTA SU SCIALPINISMO E CIASPOLE (A PAGINA 10)**



**Nel caso di assenza di neve si farà una gita escursionistica**



Benedetto Caviglia

tel. 348 7253212



## VENERDÌ 18 DICEMBRE

### Serata di auguri

Consegna delle "Aquile" ai soci anziani, proiezioni e festeggiamenti.

## AVVERTENZE

### SEGNALI PER ELICOTTERI



**Serve aiuto**



**Non serve aiuto**

### SEGNALI INTERNAZIONALI DI SOCCORSO ALPINO

Per la chiamata: lanciare per SEI volte in un minuto un segnale acustico od ottico. Ripetere la stessa cosa dopo un minuto.

Per la risposta: lanciare per TRE volte in un minuto un segnale acustico od ottico. Ripetere la stessa cosa dopo un minuto.

Consigliamo per questo di avere sempre con sé almeno una torcia elettrica o un fischietto.

In caso di necessità si possono selezionare i seguenti numeri:

**118** (Corpo Nazionale del Soccorso Alpino)

**0033 / 0492 / 222222** (Soccorso Alpino Francese con base a Briançon)  
telefonando dal territorio francese omettere 0033

## ASSICURAZIONI

A seguito della nuova normativa in vigore dal 2009, l'assicurazione obbligatoria compresa nella quota sociale (pagamento bollino annuale) prevede la copertura per il Soccorso Alpino sia in Italia che all'estero e la copertura di eventuali infortuni individuali. Ciò vale anche per coloro che partecipano al riordino di sentieri e ad altri lavori sociali. In caso una persona non tesserata desideri partecipare eccezionalmente ad una gita, deve comunicare in sede i propri dati almeno 7 giorni prima della gita stessa onde permettere la tempestiva attivazione di un'assicurazione a proprio nome, e contestualmente versare la relativa quota assicurativa. In caso contrario la persona non potrà partecipare alla gita.



*Salendo al monte Leone, foto di Giancarlo Cuni*

## CAMPING GRAN PARADISO VALSAVARENCHÉ (AOSTA)

aperto metà maggio - 30 settembre  
Tel./fax estivo 0165/905801 Tel./fax invernale 010/9181788  
Email: [campinggranparadiso@libero.it](mailto:campinggranparadiso@libero.it)



Nel cuore dell'omonimo Parco Nazionale offre la possibilità di soggiornare in chalets e bungalows, è l'ideale campo base per la salita al Gran Paradiso e a tutte le cime del massiccio. Ambiente sereno e tranquillo, molto cordiale, il posto giusto per riposare in alta montagna con possibilità di effettuare facili escursioni su ottimi sentieri alla portata di tutti, di raggiungere i Rifugi F. Chabod, V. Emanuele, Chivasso, Sella, di vedere e di fotografare molti animali del Parco quali camosci, stambecchi e marmotte.

SCONTI SOCI CAI

## QUIETE DI MONTAGNA

*Di te amo i grandi silenzi,  
l'imponente bellezza delle  
tue cime maestose,  
la dolcezza dei tuoi  
verdi pendii,  
il fascino misterioso che  
aleggia nella profondità  
dei tuoi boschi,  
la fresca limpidezza  
delle tue acque sorgive,  
che scorrono in rivoli, e ruscelli.  
L'improvviso apparire  
delle radure, ora  
inondate di sole, ora  
avvolte nell'ombra.  
E sopra tutto regna  
sovrana la pace,  
una pace quasi irreale,  
che penetra nell'intimo,  
dell'animo, dimentico  
delle quotidiane amarezze,  
si leva libero e  
felice verso il cielo...*

CLAUDIA CHECCHI



Agenzia Varazze

Agenzia Arenzano