

PROGRAMMA GITE

2019



CLUB ALPINO ITALIANO

**Sezione Ligure
Arenzano**

Cari Amici,

quest'anno abbiamo festeggiato i 100 anni dalla fine della GRANDE GUERRA e tutti noi sappiamo quanto questo evento abbia scosso la vita dei nostri vecchi, in maggior parte alpini giovani ragazzi nati e cresciuti nelle nostre montagne e mandati a morire per la nostra ITALIA. È stato un evento triste che ci ricorda episodi di guerra che speriamo e crediamo non possano mai più ripetersi in futuro.

Lasciati i tristi ricordi di 100 anni fa, oggi ci rallegriamo perché il 2019 è una ricorrenza molto importante per il nostro Club e riguarda anch'essa le nostre amate montagne. Saranno da festeggiare i 50 anni della fondazione della nostra Sezione Ligure di Arenzano del CLUB ALPINO ITALIANO.

Era il 1969 quando alcuni Arenzanesi, grandi camminatori appassionati di montagna, decisero di fondare ad Arenzano una propria Sede che da allora divenne sempre più folta e con sempre più Soci. In onore di questa ricorrenza la Sezione organizzerà, nei tempi e nei modi che saranno comunicati, una celebrazione alla quale tutti noi non potremo mancare di partecipare.

Sono passati 25 anni da quando si è deciso di sponsorizzare il libretto che programma le gite di tutto l'anno e da quel giorno abbiamo sempre ininterrottamente pubblicato nella seconda e nell'ultima pagina di copertina poesie e disegni che in qualche modo avessero per oggetto il nostro camminare per monti.

Allora, in occasione dei 50 anni della Sezione CAI di Arenzano vorremmo regalare ai Soci una edizione completa di tutte le poesie e disegni dei primi venticinque anni che mia figlia Maddalena ha dipinto per tutti noi sperando di continuare in questa iniziativa per tanti anni ancora.

Tanti cari saluti ed auguri per il nuovo anno a tutti voi.



A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Aldo Gardini'.



Agenzia Varazze - Arenzano
Agenti Rappresentanti Procuratori
Alberto Tartaglione e Alessandro Baretto
Procuratore di Agenzia: Aldo Gardini



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE LIGURE
Sottosezione Arenzano

Parco Villa Mina – Via C. Battisti 3
(Ingresso Via Zunino 2) 16011 Arenzano
Telefono e Fax 0109127544
e-mail: cai-arenzano@libero.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 2019 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 ARTVA, pale, sonde, ramponi, piccozze, materiale vario scialpinistico.
- Palestra di arrampicata artificiale coperta. Situada presso il Centro polisportivo in località Donegaro (Cogoletto). 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:

Giancarlo Cuni	ISA
Celso Mercieri	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 2019 i seguenti corsi, tenuti da Istruttori Titolati, secondo piani didattici approvati dagli Organi Tecnici Centrali del Club Alpino Italiano.

MODULO TERRENO IMPERVIO E FERRATE

(svolgimento presso la Sezione Ligure di Genova)

- Febbraio-Giugno 2019
- 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 2019

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.

Fanno parte della nostra sottosezione i seguenti titolati CAI

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

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 Mercieri coordina il gruppo composto da: Alfredo Carretti, Antonio Ferrara, Benedetto Caviglia, Benedetto Damonte, Domenico Mercieri, 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

Arenzano visto dall'alto

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

Provvediamo anche alla manutenzione della struttura e del riordino dell'area circostante ogni qualvolta si rende necessaria.

Fanno parte del gruppo:

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

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, è sprovvisto di acqua potabile, 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: 3381898768

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.



LEGENDA

Le difficoltà riportate si intendono:

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

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 imprevedibili 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 2019

GENNAIO



LUNEDÌ 1 GENNAIO Monte Reixa (1183 m) Appennino Ligure



3 ore (salita)



1183 m



E

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

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

G.B. Calcagno
Mauro Mocellin

tel. 0109125628
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; a chi ne è sprovvisto potranno essere forniti dal CAI di Arenzano. 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...



DOMENICA 13 GENNAIO

A spasso pe Zena

Treno Trekking



4 ore



nullo



T

Trekking urbano alla ricerca degli angoli sconosciuti della Superba. Cammino attraverso i "carruggi" alla scoperta di cultura, arte e curiosità storiche. Prevista visita alla Lanterna ed al Palazzo Reale. È necessaria l'iscrizione presso la segreteria.

Roberto Camicia
Giandomenico Toso

tel. 339 5479247
tel. 335 6326165



SABATO 19 GENNAIO

Notturna con Luna piena



3 ore



200 m



E

Notturna con Luna piena Passo del Faiallo – Rifugio Argentea – Passo del Faiallo.
Al Rifugio ristoro con bevande calde.
Con terreno innevato l'escursione si farà con le ciaspole.

LEGGERE NOTA SU SCIALPINISMO E CIASPOLE (A PAGINA 10)

Pino Toso
e Rifugisti Argentea

tel. 340 3767572



SABATO 26 GENNAIO

Riordino di un sentiero dei nostri monti

Pino Toso

tel. 340 3767572



DOMENICA 27 GENNAIO Monte Giugo (m 485) e Laghetti di Nervi Appennino ligure



5 ore

Traversata Nervi – S. Ilario – Monte Giugo – S.Maria Maddalena – Sessarego – Bogliasco.



520 m

Francesco Odetti
Anna Oneto

tel. 320 4367070

tel. 320 4367069



E



RISTORANTE - PIZZERIA

Parodi

ARENZANO

Via Capitan Romeo, 30

Tel. 0109126637

FEBBRAIO



DOMENICA 3 FEBBRAIO

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. 348 7253212



DOMENICA 10 FEBBRAIO

Via del Purchin

Finalese Appennino Ligure



3-4 ore



430 m



E

La via del Purchin è il primo itinerario escursionistico realizzato dalla sezione finalese del C.A.I. Si tratta di un percorso ad anello che, con partenza da Finalborgo, risale il Becchignolo e la Rocca di Perti.

Mariangela Cerruti

tel. 340 5445307



SABATO 16 FEBBRAIO

Riordino di un sentiero dei nostri monti

Santino Bruzzone

tel. 010 9124234

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>



DOMENICA 17 FEBBRAIO

La Gardiola (m 1889)

Alpi Liguri

Partenza: Certosa Pesio
 esposizione: ovest
 dislivello: 1050 m
 difficoltà: MS
 Adatta anche a ciaspole



1050



MS



LEGGERE NOTA SU SCIALPINISMO E CIASPOLE (A PAGINA 10)

Carlo di Giuseppe
 Attilio Francavilla

tel. 0109110928 - 3356262605
 tel. 3485123912

GIOVEDÌ 21 FEBBRAIO

LA NEVE



Una giornata Diversa/Mente INSIEME trascorsa con alcuni degenti delle RSA psichiatriche "Insieme e Casa Nuova" di Pratozanino e i pazienti del Centro di Salute mentale di Genova Voltri.

Partecipiamo numerosi a questa importante iniziativa

Coordinatore:
 Celso Merciarì

tel. 340 8022744

SABATO 23 FEBBRAIO

Sci su pista

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

Alfredo Carretti
 Francesco Di Luca

tel. 347 8132719
 tel. 347 6821122



DOMENICA 24 FEBBRAIO

Tour e salita del Roc d'Ormèa (m 1132)

Alpi Liguri



5 ore



780 m



E

Il Roc d'Ormèa è un monte di roccia calcarea situato nell'entroterra di Mentone. Dalla sommità si ha una bella vista sul Cap Martin, Monaco ed anche sulla parte italiana di Ventimiglia.

LEGGERE NOTA SU SCIALPINISMO E CIASPOLE (A PAGINA 10)



Benedetto Caviglia

tel. 3487253212

MARZO



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.

VENERDÌ 8 MARZO

Assemblea dei Soci

Ore 21 in Sede



DOMENICA 10 MARZO

Punta Martin (m 1001)

Appennino Ligure



4 ore



1000 m



E



Paola Bertuccio
Gabriele Cesari

tel. 339 6132310
tel. 339 4036273

GIOVEDÌ 23 MARZO

Sci su pista



Meta da definire in base all'innnevamento. Informazioni dettagliate in sede il martedì precedente l'uscita.



Alfredo Carretti
Francesco Di Luca

tel. 347 8132719
tel. 347 6821122



DOMENICA 24 MARZO

Monte Acuto (m 746)

Alpi Liguri



5 ore



880 m



E



Roberto Camicia

339 5479247



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



VENDITA RIPARAZIONI E NOLEGGIO DI BICICLETTE E BIKE
www.bamcicli.it

APRILE



SABATO 6 APRILE

Monte Guardiabella (m1218)

Alpi Liguri



4 ore e mezza

Sulle Alpi a due passi dal mare
Traversata da San Bernardo di Conio a San Bartolomeo.
Splendida veduta sulle Alpi da una parte e Corsica dall'altra.



400 m



E



Michela Ciccione

tel. 3386253554



DOMENICA 7 APRILE

Toirano-Settore Cascata



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



Possibilità nelle immediate vicinanze di effettuare monotiri di difficoltà facile (4/5a) e media (6a/6a+). È richiesta una discreta esperienza di arrampicata. Obbligatorio casco e normale dotazione 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 di salita nel bosco dal parcheggio.



Francesco Di Luca

tel. 3476821122



DOMENICA 14 APRILE

Messa dei caduti - Monte Capenardo (m 693)

Appennino Ligure



Organizzata dalla Sezione di Chiavari.
Programma dettagliato in sede.



Mauro Mocellin

tel. 3427277045





DOMENICA 14 APRILE

Camogli “città dai mille bianchi velieri” Pietre Strette-S.Fruttuoso-Base 0-Portofino

Parco Regionale di Portofino



5 ore



466+232m



E



Nuccia Gagliardo
Agnese Ferrari

tel. 3385086017
tel. 3401576168



GIOVEDÌ 18 APRILE

GLI ANIMALI

Una giornata Diversa/Mente INSIEME trascorsa con alcuni degenti delle RSA psichiatriche “Insieme e Casa Nuova” di Pratozanino e i pazienti del Centro di Salute mentale di Genova Voltri.

Partecipiamo numerosi a questa importante iniziativa

Coordinatore:
Celso Merciarì

tel. 340 8022744



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)

MAGGIO



MERCOLEDÌ 1 MAGGIO

Fave e... al riparo Scarpeggin

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



DOMENICA 5 MAGGIO

Le vie di Napoleone

Parco Naturale Regionale del Beigua

Appennino Ligure



6 ore



500 m



E



Si percorrono due panoramici anelli di interesse storico che ricordano i fatti d'arme tra l'esercito Napoleonico e quello Austriaco nell'Aprile del 1800.

Verranno raggiunte le vette del monte Ermetta (m 1267) e monte Cavalli (m 1110).

Aurelio Zito

tel. 3477200196



DOMENICA 12 MAGGIO

Festa di primavera dedicata alle famiglie e ai bimbi

Canterà per noi **Caterina Vallarino** coordinatrice del gruppo bimbi.
Ospiti gli amici del Cai di Varazze.

Caterina Vallarino
Giulia Ghigliazza del Cai Varazze

tel.3405602294
tel. 3491542036



DOMENICA 19 MAGGIO

Valle Staffora: Il cammino dei due Eremiti

Oltrepò Pavese



5-6 ore



700 m



E

Itinerario ad anello con partenza ed arrivo dal borgo di San Ponso (300 mt) nel comune di Ponte Nizza.

Il cammino dei due Eremiti, San Ponso e Sant'Alberto di Butrio, è un percorso ad anello che porta a visitare due luoghi dello spirito nelle arenarie del Monte Vallassa, tra le verdi colline della valle Staffora.

Al termine possibilità di ricca merenda presso una fattoria del luogo.



Michele Carriero
Giuseppe Staforini

tel. 3408326425
tel. 3887706262



SABATO 25 MAGGIO

Giornata Nazionale dedicata ai sentieri

Anche quest'anno il gruppo riordino sentieri "Lazzaro Vallarino" organizzerà il riordino di un tratto di un sentiero dei nostri monti.

Pino Toso

tel. 340 376 7572

SABATO 25 MAGGIO

Avvicinamento al Cicloalpinismo



Prima uscita di Ciccloalpinismo con il gruppo Mtb CAI Savona

L'obiettivo è quello di diffondere la cultura CAI nella mountain bike d'altura, privilegiando il rispetto ambientale, la sicurezza e l'esplorazione in contrasto con un certo approccio "muscolare" e discesistico che si va diffondendo.

Programma dettagliato in sede.



Federico Scotto-istruttore Mtb del CAI Savona

tel. 3498338524

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

RICCARDO CAMICIA

INTERMEDIARIO ASSICURATIVO

**RC AUTO, RC PROFESSIONALE,
ATTIVITÀ COMMERCIALE, ECC.**

Tel. 342 3380797



DOMENICA 26 MAGGIO

Alla borgata Paraloup per l'Alpe di Rittana - Alpi Cozie - Valle Stura di Demonte



5-6 ore



788 m



E



Luca Caviglia

tel. 3397655511

GIUGNO

50 ANNI DI VETTE 1969-2019



Quest'anno il CAI di Arenzano festeggia i suoi cinquant'anni.
Queste sono le iniziative:

DOMENICA 2 GIUGNO

Al mattino posa di una statua della Madonna sul **Monte Reixa**
al pomeriggio **Concerto di Valeria Bruzzone al Rifugio Argentea**

SABATO 15 E DOMENICA 16 GIUGNO

ad **Arenzano**

Mostra fotografica e arrampicata sportiva su palestra artificiale

Si stanno elaborando altre iniziative per questa importante ricorrenza



SABATO 22 DOMENICA 23 GIUGNO

Monte Mongioie (m 2630)

Alpi Liguri



6-7 ore



1110 m



E



Raggiungeremo in auto Viozene m 1245 in alta Val Tanaro e a piedi saliremo al Rifugio Mongioie m 1520 dove pernoveremo.

Il giorno successivo saliremo in vetta percorrendo un percorso ad anello che ci riporterà al rifugio. Il Mongioie è un massiccio calcareo ed è in altezza la seconda vetta delle Alpi Liguri.

Interessante il paesaggio, la flora e la fauna.

Necessita l'iscrizione con versamento caparra in segreteria entro il 31 marzo.

Roberto Camicia

tel. 3395479247

GIOVEDÌ 27 GIUGNO

I FIORI



Una giornata Diversa/Mente INSIEME trascorsa con alcuni degenti delle RSA psichiatriche "Insieme e Casa Nuova" di Pratozanino e i pazienti del Centro di Salute mentale di Genova Voltri.

Partecipiamo numerosi a questa importante iniziativa

Coordinatore:
Celso Mercari

tel. 3408022744



DOMENICA 30 GIUGNO

Lago delle Lame – Monte Aiona (m 1701)

Appennino Ligure



5 ore e mezza



750 m



E



Dal Lago delle Lame, passando a fianco del lago degli Abeti (riserva integrale), sino alla cima dell'Aiona in un paesaggio a faggeta che conserva ancora residui botanici sopravvissuti in quest'area a partire dalle glaciazioni del quaternario.

Giandomenico Toso

tel. 0109113292

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

LUGLIO



DOMENICA 7 LUGLIO

Cima Cars (m 2217)

Alpi liguri



4-5 ore

La cima Cars, molto panoramica, sulla dorsale che dal monte Pigna raggiunge le cime di Serpentera.



700 m

Il nostro itinerario parte dalla valle Ellero



E

Gianni Bavagnoli

tel. 3293233157



VENERDÌ 5 SABATO 6 DOMENICA 7 LUGLIO

Cavento (m 3404)

Gruppo Dell'Adamello Alpi Retiche



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 5 sabato 6 luglio e partenza domenica 7 luglio**.



Vedi scheda

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



Vedi scheda



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 rocce anche con ramponi calzati

PROGRAMMA

PARTENZA E RITROVO: venerdì 5 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')

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.

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).

3° giorno Rif. Carè Alto - Passo Altar per il sentiero 215 - Pian della sega (E) - rientro ad Arenzano

Attrezzatura tecnica obbligatoria

piccozza, casco, ramponi, imbragatura bassa, moschettone a ghiera piastrina e alcuni cordini.

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 2019**.

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



SABATO 13 DOMENICA 14 LUGLIO

Monte Maniglia (m 3183)

Per la cresta Sud Ovest

Valle Maira Alpi Cozie meridionali



8 ore



1280 m



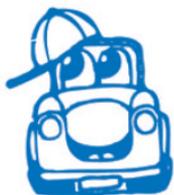
F+



È una bella e poco nota salita di alpinismo facile, che conduce su un panoramichissimo "Tremila". Le difficoltà sono concentrate in un breve tratto (pochi metri di II e un passo di III) che attrezzeremo con una corda fissa. Scendendo poi per la cresta sud-est (via normale) effettueremo un anello di grande soddisfazione. È richiesta un minimo di esperienza sui terreni impervi. Sono indispensabili: casco, imbragatura, un cordino e un moschettone a ghiera per ciascuno.

Andrea Parodi

tel. 347.6702312



CARROZZERIA **DIEMME**

di Domenico Merciarì

Banco dime
Sistema elettronico misurazione scocca
Verniciatura a Forno - Gestione sinistri
Fiduciaria gruppo UNIPOL - Cristalli
VETTURA 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 aguetaadusciria@yahoo.it - Tel.: 010 911 07 62

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



MARTEDÌ 16 LUGLIO

Notturna al Rifugio Argentea



Eclissi lunare parziale.

Con il patrocinio del Cai Gruppo Regionale Liguria nell'ambito delle manifestazioni 2019 relative al Sentiero Italia organizziamo una gita dal passo del Faiallo al Rifugio Argentea sul tracciato del Sentiero Italia.

Partenza dal Faiallo alle 17.30 e arrivo al Rifugio alle 18.30. Attesa del buio per guardare l'eclissi parziale di Luna: quello di penombra arriva alle 20.44, quello parziale alle 22.02 e quello massimo alle 23.31. Ritorno con partenza dal Rifugio alle 23.45 e arrivo al Faiallo alla 1.00 sempre per il sentiero Italia.



Celso Merciarì

tel. 3408022744



DOMENICA 21 LUGLIO

Anello di Pontechianale

Alpi Cozie



5-6 ore

Un facile anello che, partendo da Pontechianale ci porterà a raggiungere uno dei più belli e ben conservati borghi alpini d'Italia.



640 m

Ci sarà tempo per la visita al borgo ed al museo del costume dove si potrà ripercorrere nel tempo la vita delle popolazioni provenzali della valle Varaita



E

Possibilità di estendere la gita lungo il perimetro del lago artificiale, in caso di arrivo in loco per tempo.



Giandomenico Toso

tel. 3356326165



DA GIOVEDÌ 25 A DOMENICA 28 LUGLIO

Palaronda Trek

Pale di San Martino



5-6 ore



788 m



E

Percorso escursionistico che in pochi giorni permette la traversata di tutta la zona delle Pale di San Martino da Nord a Sud con spostamenti non troppo lunghi e privi di tratti attrezzati o ferrate, cena e pernottamento presso i rifugi: Rosetta (SAT)-Pradidali -Canali di "Treviso". È previsto l'utilizzo di impianti di risalita. Prenotazioni dal 08/02/2019 al 15/03/2019 con versamento di 50 Euro e saldo finale ai primi di giugno.



Maurizio Giusti
Marco Giusti

tel. 3299458535
tel. 3355699530

ALLA BUONA AGRICLUB

Specialità Carne - Pizza
Focaccia - Farinata
Misto Antipasti
TUTTO CON FORNO A LEGNA



PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA
OFFRIAMO SERVIZIO NAVETTA

Via al Deserto
Varazze (SV)

Cell. 347 24 38 503

Seguiteci su Facebook "ALLA BUONA AGRICLUB"

AGOSTO



SABATO 3 DOMENICA 4 AGOSTO Argentera Cima Nord (m 3286) Alpi Marittime



Vedi scheda



Vedi scheda



Vedi scheda



Via normale dalle Terme di Valdieri per il rifugio Morelli-Buzzi.

È la seconda cima, in ordine di altitudine, delle Alpi Marittime, inferiore alla vicina ed omonima Cima Sud 3297 m. Come le altre punte della Serra dell'Argentèra, è in realtà solo un pronunciamento dell'alta e selvaggia cresta rocciosa che va dal **Passo dei Detriti** al **Colle del Chiapous**. Nella gita proposta, attraverseremo luoghi davvero molto aspri e selvaggi, in completa solitudine. Vista la lunghezza della gita verrà suddivisa in due giorni pernottando all'accogliente Rifugio Morelli-Buzzi. Casco indispensabile.

Iscrizioni alla gita con eventuale caparra dal 1 aprile 2019, per la prenotazione contattare direttamente i copogita. Inoltre come da prassi consolidata la partecipazione alla gita da parte dei soci è vincolata all'insindacabile valutazione dei copogita. La scelta del percorso e la partecipazione alla gita sono ad insindacabile giudizio dei copogita.

difficoltà: F+

esposizione prevalente: Nord-Est

quota partenza (m): 1370

quota vetta (m): 3286

dislivello complessivo (m): 2035

Paola Clavarino
Daniele Cimiero

tel. 3475737943
tel. 3491480165



SABATO 31 AGOSTO Punta Zanotti (m 2734) Alpi Marittime Valle Stura di Demonte



4 ore di salita

Vetta elegante ed ardita che sovrasta il rif. Ervedo Zanotti e si contraddistingue per l'alta parete rocciosa del suo versante settentrionale.



1295 m

L'itinerario parte dal Piano della Regina (1439 m), risale il Vallone del Piz e raggiunge il rif. Zanotti (2144 m).



EE

Dal rifugio si prosegue dapprima in direzione del Lago di Laris, quindi si rimonta il versante est della Bassa di Schiantalà fino ad una conca tra le Punte di Schiantalà e la Punta Zanotti che, in breve, si raggiunge per la cresta sud.



Gino Agnese

tel: 3398605731



DA SABATO 31 AGOSTO A DOMENICA 6 SETTEMBRE Giro delle Bocchette Dolomiti di Brenta



Vedi scheda

La gita proposta, congiunge la parte meridionale con quella settentrionale del Gruppo delle Dolomiti di Brenta, tramite una serie di sentieri attrezzati con funi e scalette, in alta quota, nato dal lavoro di alpinisti locali, che realizzarono tale percorso, sfruttando le numerose cenge che fasciano i fianchi dell'imponente e suggestivo complesso dolomitico, il percorso è un'aerea traversata, che valica i numerosi passi, detti bocchette, che si aprono tra le vertiginose pareti delle cime e delle torri presenti. La gita proposta si svilupperà in ambienti di media alta montagna, severi, quindi per la partecipazione alla gita, è richiesta buona preparazione fisica, attitudine e conoscenza a muoversi in ambiente alpino, buon uso di materiale omologato per ferrate oltre a conoscere ed avere picozza e ramponi, se le condizioni meteo o di sicurezza non saranno sufficienti, ci si muoverà su sentieri escursionistici per riuscire comunque a giungere ai rifugi nella quale saremo ospiti.

Di seguito sono elencate le ferrate e i rifugi che fanno parte delle gite proposte



Vedi scheda.



Vedi scheda



Classificazione Ferrate

Ferrata Benini: PD

Ferrata Bocchette Alte: MD

Ferrata Bocchette Centrali: PD

Sentiero attrezzato Brentari: PD

Ferrata Castiglioni: D

Sentiero attrezzato Ideale: PD

Sentiero Orsi: F

Altitudine Rifugi

Passo Del Grosté: mt 2.442

Rif. Tuckett mt 2.272

Rif. Brentei: mt 2.120

Rif. Alimonta mt 2.600

Rif. Pedrotti Tosa: mt 2.491

Rif. Agostini: mt 2.410

Rif. XII Apostoli: mt 2.489

Il programma dettagliato del percorso e della logistica, verrà definito all'apertura delle iscrizioni alla gita con eventuale caparra dal 1 Aprile 2019. Per la prenotazione contattare direttamente i copogita, inoltre come da prassi consolidata, la partecipazione alla gita da parte dei soci è vincolata all'insindacabile valutazione degli stessi.

difficoltà: EEA**occorre avere materiale da ferrata omologato**

Paola Clavarino

Daniele Cimiero

tel. 3475737943

tel. 3491480165

**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

SETTEMBRE



SABATO 7 DOMENICA 8 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.



SABATO 14 DOMENICA 15 SETTEMBRE Weekend in Val Maira Lago Nero e Porta Roma Alpi Cozie



Vedi scheda

Due gite in Val Maira con Pernottamento al Rifugio Carlina ad Ussolo.
Primo Giorno. Lago Nero.



Vedi scheda.

Bellissima escursione molto panoramica tra boschi, radure, grange... luoghi affascinanti ed incontaminati che sanno regalare magnifici scenari. Il lago Nero è ubicato nella zona del Preit (Canosio), ed è una perla nascosta tra le pieghe di Rocca la Meja, a lato del contrafforte nord. È uno specchio d'acqua dalle dimensioni ridotte, incastonato in luogo incantevole, circondato da sponde verdi, larici e pietraie. Il panorama lascia a bocca aperta, soprattutto in una giornata autunnale dai colori accesi e dal cielo immacolato, quando il Monviso svetta sulle acque scure e placide del lago.



Vedi scheda



Tempo di marcia 5-6 ore Difficoltà E Dislivello 883 m

Secondo Giorno. Da Ussolo Escursione ad anello alla Capanna Ussolo e alla Porta Roma.

Tempo di marcia 7 ore Difficoltà E sino a Capanna Ussolo EE per Porta Roma facoltativa

Dislivello 990 m

Prenotazioni e versamento caparra entro il 30 aprile

Benedetto Caviglia
Nuccia Gagliardo

tel. 3487253212
tel. 338508601



DA SABATO 21 A SABATO 29

Alla scoperta della Basilicata



Vedi scheda

1° giorno

Dolomiti Lucane: i due borghi presepe Castelmezzano e Pietrapertosa, con percorso delle Sette Pietre.

Visita a Castelmezzano, considerato tra i "Borghi più belli d'Italia".

Percorso delle Sette Pietre, antico tratturo di 2 chilometri con il quale si raggiunge Pietrapertosa, il paese più alto della Basilicata (m. 1088).

Ritorno a Castelmezzano in bus e sistemazione in Agriturismo. Cena e pernottamento.



Vedi scheda.



Vedi scheda



2° giorno

Tra i luoghi di Federico II, il Vulture melfese (con guida del posto).

Visita a Venosa : Chiesa abbaziale della SS. Trinità, parco Archeologico, Casa del poeta latino Orazio Flacco, Castello ducale Del Balzo Orsini.

Pranzo al sacco.

Visita ai Melfi: Castello di Federico II, Museo Nazionale Melfese, Cattedrale normanna.

Trasferimento con il bus ai Laghi di Monticchio. Passeggiata intorno al Lago Piccolo, nei crateri a Caldera del Monte Vulture, vulcano in quiete.

Degustazione gratuita con vino Aglianico e prodotti tipici.

Ritorno in Agriturismo, cena e pernottamento.

3° giorno

Riserva Naturale dell'Abetina. Parco Nazionale dell'Appennino Lucano.

Escursione all'interno dell'Abetina di Laurenzana.

Difficoltà percorso: E

Distanza: km. 15 circa.

Ore di cammino: 5 (escluse le soste).

Dislivello: m. 200

Partenza con bus per trasferimento in Hotel 3 stelle. Cena e pernottamento.

4° giorno

I Sassi di Matera - il Castello di Miglionico- Bernalda.

Visita guidata alla città di Matera, capitale della Cultura 2019.

Pranzo in ristorante situato ai piedi della Cattedrale, in un antico frantoio.

Nel pomeriggio spostamento in bus a Miglionico; visita al castello del Malconsiglio che sovrasta la città. (Specialità del borgo sono dolci e gelato ai fichi...).

Durante il rientro sosta e passeggiata nella suggestiva cittadina di Bernalda. (Specialità del borgo sono le "scorzette", dolce brevettato...).
Rientro in albergo, cena e pernottamento.

5° giorno

Trekking nella Murgia Materana verso Montescaglioso.
Da Matera a Montescaglioso: l'itinerario del Monaco Guidone.
Difficoltà: EE
Distanza: km. 22
Durata: intera giornata
Possibilità di pranzo in Masseria a base di prodotti tipici locali.
Rientro in albergo, cena e pernottamento.

6° giorno

Trekking a Montalbano Ionico. Il paesaggio lunare dei Calanchi.
Trekking con guida escursionistica attraverso il suggestivo paesaggio dei Calanchi, descritto da Carlo Levi in "Cristo si è fermato ad Eboli".
Percorso escursionistico non impegnativo
Difficoltà: E, non impegnativo
Lunghezza: km. 5 circa
Durata : 3 ore circa
Dislivello:m. 200
Nel pomeriggio visita al Santuario di Santa Maria ad Anglona. La visita si concluderà nelle terre della Magna Grecia con il Museo di Metaponto ed i resti archeologici del Parco e delle Tavole Palatine.
Rientro con bus in albergo, cena e pernottamento.

7° giorno

Craco, il borgo fantasma.
Ad oggi completamente disabitato, Craco offre al visitatore uno scenario magico, vero set cinematografico, attraverso i suoi ruderi ricchi di storia.

Per quanto riguarda il trasferimento Genova- Basilicata e ritorno, verrà decisa appena possibile la migliore modalità di viaggio (aereo o treno)
Tali informazioni saranno comunicate in occasione dell'iscrizione con versamento di acconto dall'11 gennaio 2019 in sede CAI.

Raffaele Iorio
Gabriella Salvi

tel. 3316832146
tel. 3477694788

DOMENICA 29 SETTEMBRE

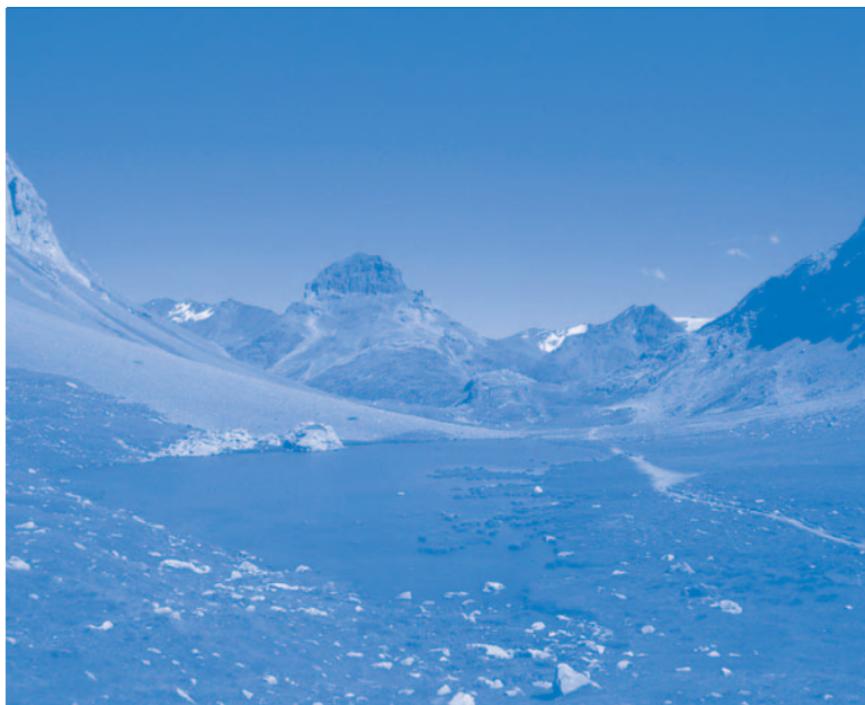
Avvicinamento al Cicloalpinismo

Seconda uscita di Cicloalpinismo con il gruppo Mtb CAI Savona

L'obiettivo è quello di diffondere la cultura CAI nella mountain bike d'altura, privilegiando il rispetto ambientale, la sicurezza e l'esplorazione in contrasto con un certo approccio "muscolare" e discesistico che si va diffondendo.

Programma dettagliato in sede

Federico Scotto istruttore Mtb del CAI Savona tel. 3498338524



OTTOBRE



SABATO 5 OTTOBRE Riordino di un sentiero dei nostri monti

Fausto Fanello

tel. 333 5762890



DOMENICA 6 OTTOBRE Pizzo d'Uccello (m 1781) Alpi Apuane



3-4 ore



631 m



EE -F



Il Pizzo d'Uccello è una delle cime più note e frequentate delle Alpi Apuane, dalla forma ardita, presenta una parete Nord di 700 metri, su cui salgono storiche vie di roccia. La salita alla via normale si sviluppa sul versante S-E ed è una bella gita escursionistica, alla portata di escursionisti allenati che si muovono senza difficoltà tra saltini di roccia e cengette presenta qualche semplice passo di arrampicata, mai esposto.

Iscrizioni alla gita dal 1 luglio 2019 per la prenotazione contattare direttamente i capogita.

La scelta del percorso e la partecipazione alla gita sono ad insindacabile giudizio dei Capogita.

Paola Clavarino

Daniele Cimiero

tel. 3475737943

tel. 3491480165



DOMENICA 6 OTTOBRE Canyon della Val Gargassa Appennino Ligure



4 ore



180 m



EE



Partenza: Rossiglione

Arrivo: Rossiglione

Sentiero in cui occorre attraversare il torrente diverse volte con tratti esposti in cui occorre tenersi ad un cavo di sicurezza.

Caratteristiche: sentiero panoramico, dedicato agli aspetti geologici e geomorfologici.

Il Sentiero Natura della Val Gargassa offre angoli di incontaminata bellez-

za, tra placidi laghetti, canyons e suggestive conformazioni rocciose. In questo angolo del Geoparco le tipiche rocce ofiolitiche, altrove più abbondanti, cedono il passo ai conglomerati, nei quali l'acqua ha scavato forme erosive di grande suggestione. A metà del percorso ad anello i segni dell'antica presenza dell'uomo: il borgo di Vereira, dove le antiche attività pre-industriali testimoniano il passato sfruttamento di questi luoghi per la produzione del vetro.

Valentina Vercelli

tel. 3495672066



SABATO 12 DOMENICA 13 OTTOBRE

Hangebrucke-Belalp-Riederalp

Alpi Bernesi meridionali



Vedi scheda



Vedi scheda



Vedi scheda



Nel luglio 2008 è stato aperto il ponte sospeso tra l'alpe Aletschji e il Grünsee 'lago verde'.

1° giorno: si raggiunge Simplon pass e da qui si effettua una breve gita nei pressi del Ospizio dove si pernotta.

2° giorno: dal passo del Sempione (60 km, un'ora circa) si scende a Briga e si sale a Blatten (1327 m) e da qui in funivia fino a Belalp (2094 m). Dall'Hotel Belalp il sentiero escursionistico scende lungo lo "Steigle", l'antico percorso dei mandriani, portando all'"Aletschji", prosegue quindi per "Leng Acker" e fino al ponte sospeso Hangebrucke (1560 m), che sviluppandosi su 124 metri di lunghezza sovrasta l'abisso di 80 metri della Gola della Massa. Brivido garantito. Il ponte sospeso si trova davanti alla porta del ghiacciaio dell'Aletsch. [ore 2,30]

Superato il ponte sospeso, si raggiunge il «Grünsee», lago biotopico inserito nella riserva naturale protetta, si attraversa il bosco «Teiffe Wald» sulla Riederfurka e si arriva alla Riederalp (2065 m). [ore 2,00/2,30]. Rientro lungo il percorso che porta in discesa verso la diga Stausee Gibidun (1436 m) e da qui al posteggio di Blatten (1327 m). [ore 1,30/2,00]

Durante l'escursione dalla Belalp alla Riederalp ci si immerge nella profonda quiete del leggendario Aletschji, si scopre lo straordinario bosco protetto Aletsch e non si perde mai di vista l'imponente ghiacciaio Aletsch. Difficoltà E tempo di salita 4/5 ore, discesa 1,30/2,00

Celso Merciarì

tel. 3408022744



DOMENICA 20 OTTOBRE

Castagnata al Rif. Argentea

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



GIOVEDÌ 24 OTTOBRE

LE CASTAGNE

Una giornata Diversa/Mente INSIEME trascorsa con alcuni degenti delle RSA psichiatriche "Insieme e Casa Nuova" di Pratozanino e i pazienti del Centro di Salute mentale di Genova Voltri.

Partecipiamo numerosi a questa importante iniziativa

Coordinatore:
Celso Merciarì

tel. 340 8022744



DOMENICA 27 OTTOBRE

Anello di Roncoli

Val Borbera



6 ore



700 m



E



Itinerario ad anello con partenza ed arrivo dal piccolo borgo di Roncoli (438 mt).

Facile percorso che, attraversando i colorati boschi autunnali, ci farà raggiungere la località di Rivarossa, caratteristico villaggio abbandonato con la graziosissima chiesetta della Madonna di Rivarossa (758 mt).

Sul percorso di ritorno incontreremo la torre del Castello di Molo Borbera (XIII secolo) ancora ben conservata. Tutto il percorso è ricco di ampi panorami sulla valle.

Al termine, merendone di fine gita nella località di Roncoli.

In caso di maltempo, se le condizioni meteo lo consigliano la gita verrà anticipata al sabato.

Nicoletta Canepa
Lilli Monari

tel. 3481096048
tel. 3492100317

NOVEMBRE



DOMENICA 10 NOVEMBRE

Esoli e Portofino Vetta

Promontorio di Portofino



5 ore

Recco - Piani di Croen - Monte Esoli - Ruta - Portofino vetta - S.Rocco - Camogli - Recco



442 m

PROGRAMMA: Ritrovo alle ore 7,45 stazione FS Arenzano o alle 9.20 alla stazione ferroviaria di Recco, dove ci saranno i capo gita.



E

NOTE: Attrezzatura scarponcini e bastoncini, alla partenza c'è la possibilità di rifornirsi di acqua.



Francesco Odetti
Anna Oneto

tel. 3204367070
tel. 3204367069



DOMENICA 17 NOVEMBRE

Pranzo sociale

Località e ristorante saranno stabiliti in tempo utile.



DOMENICA 24 NOVEMBRE

Sentiero verde-azzurro - Sturla-Nervi

Riviera di Levante



4 ore

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



250 m

Benedetto Caviglia

tel. 3487253212



E



DICEMBRE



DOMENICA 1 DICEMBRE

Levanto Monterosso

Rivera di Levante
Trenotrekking



3-4 ore



450 m



T/E

Roberto Camicia

tel. 3395479247



DOMENICA 8 DICEMBRE

Prima neve

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

LEGGERE NOTA SU SCIALPINISMO E CIASPOLE (A PAGINA 10)

Nel caso di assenza di neve si farà una gita escursionistica

Benedetto Caviglia

tel. 3487253212



VENERDÌ 13 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.



CAMPING GRAN PARADISO VALSAVARENCHÉ (AOSTA)

aperto metà maggio - 30 settembre

Tel./fax estivo 0165/905801 Tel./fax invernale 010/9181788

Email: 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

*La tua vita è giovane, il
tuo sentiero lungo;
tu bevi in un sorso
l'amore che ti portiamo,
poi ti volgi e corri via da noi.
Tu hai i tuoi giochi e i tuoi
compagni.*



*Non vi è colpa se non ti resta tempo per pensare a noi.
Noi, invece, abbiamo tempo nella vecchiaia
di contare i giorni che son passati, di rievocare
ciò che le nostre annose mani hanno dimenticato per sempre.
Il fiume corre rapido tra gli argini, cantando una canzone.
Ma la montagna resta immobile, ricorda e veglia col suo amore.*

RABINDRANATH TAGORE (poeta indiano)



Agenzia Varazze – Arenzano
Agenti Rappresentanti Procuratori
Alberto Tartaglione e Alessandro Baretto
Procuratore di Agenzia: Aldo Gardini

Agenzia Varazze
Via Cesare Battisti 12/2
Tel. 019.97742 – Fax. 019.9355652
agenzia.varazze.it@generali.com

Agenzia Arenzano
Via Rue 63
Tel. 010.9124566 – Fax 010.9124755
agenzia.arenzano.it@generali.com