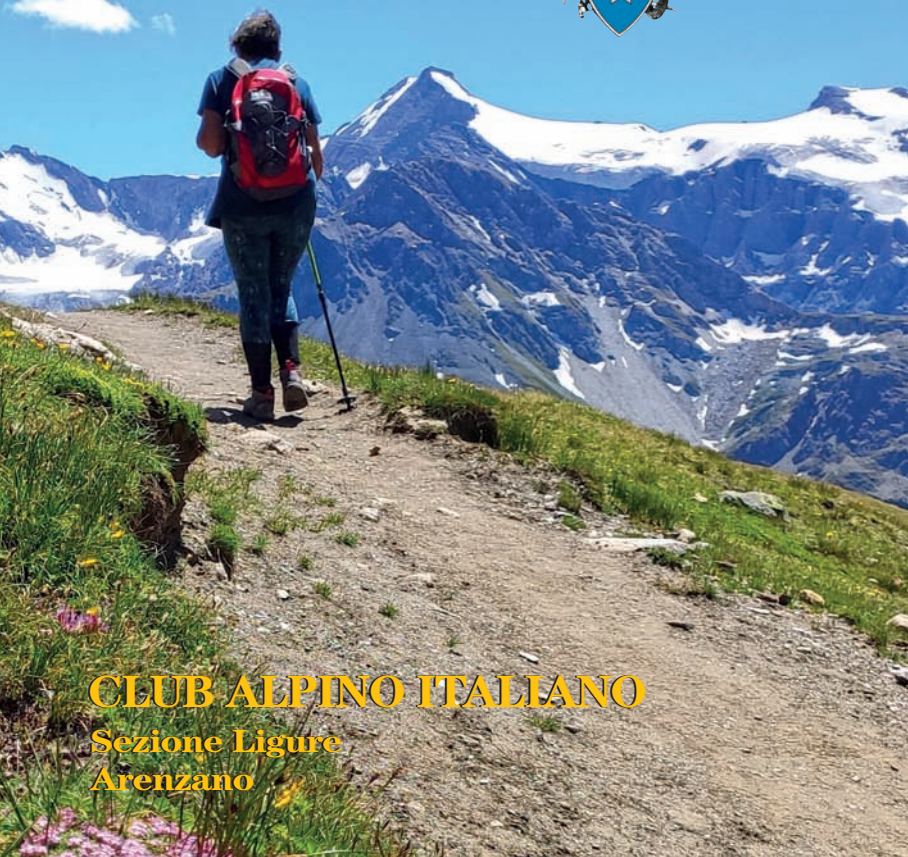


ATTIVITÀ SOCIALI

2021



CLUB ALPINO ITALIANO

**Sezione Ligure
Arenzano**

**GENERALI**

Cari Soci CAI,

come una sorta di staffetta epistolare quest'anno tocca a me l'onore di introdurre la Vostra preziosa guida a cui l'amico Aldo Gardini tanto tiene e che ormai rinnova una collaborazione pluriennale tra la vostra Sezione di Arenzano e la nostra Agenzia di Generali Italia.

Sono passati ormai più di 3 anni da quando abbiamo iniziato, insieme al mio socio Alberto Tartaglione, la prosecuzione del lavoro portato avanti ad Arenzano da Aldo in tutti gli anni precedenti.

Il 2020, come noto, è stato e continua ad essere un anno particolarmente complicato per le vite di tutti. Mai come ora apprezziamo e ci mancano quei piccoli gesti quotidiani come una stretta di mano, un abbraccio con un parente, con un amico o con un cliente. Uniti riusciremo a tornare alla normalità e godere dei semplici ma fondamentali gesti quotidiani che siamo troppo abituati a dare per scontato.

In seguito all'unificazione delle Agenzie di Varazze ed Arenzano, nel 2020 avevamo in programma una totale ristrutturazione degli uffici di Arenzano e alla fine del primo lockdown siamo riusciti a completarli ed abbiamo così inaugurato, lo scorso settembre, i nostri nuovi uffici in Via Rue 63, completamente rinnovati negli arredi e nei colori. Venite a trovarci come fosse casa vostra, vi aspettiamo.

L'anno scorso Vi avevamo poi anticipato che avremmo avuto piacere di allargare la nostra squadra commerciale e in questo strano 2020 siamo riusciti a raggiungere anche questo obiettivo. Sono entrate dal 21 settembre come dipendenti dirette di Generali Italia Spa, dopo un iniziale percorso di formazione di 8 mesi Alessia Vallarino e Marta Bracco e abbiamo inserito altre 2 figure commerciali (Giacomo Poretta e Federica Mastrosimini) che hanno iniziato ad Ottobre il loro percorso di formazione nella speranza di riuscire a seguire le orme di Alessia e Marta.

La nostra squadra commerciale raggiunge così le 8 unità: Caterina Incerti, Elena Picollo, Alessia Vallarino, Marta Bracco (dipendenti dirette di Generali Italia), Stefania Bozzano (subagente a Prà), Emanuele Rizzello (subagente a Urbe e Sassello), Federica Mastrosimini e Giacomo Poretta (collaboratori liberi di Agenzia). E non finisce qui...

L'Agenzia di Arenzano si completa grazie al solido reparto amministrativo con Marzia Minutilla e Silvia Gambino, "importata" dalla nostra sede di Varazze. Entrambi gli uffici saggiamente coordinati dalla capoufficio Valentina Terzi, coadiuvata da Linda Minetto nella gestione sinistri e da Katia Rocchello.

Non smetteremo mai di ringraziare Aldo per accompagnarci tutti i giorni in questo nostro percorso che ci vede crescere di anno in anno.

Nella certezza di abbracciarvi calorosamente di persona nel 2021, un saluto e un ringraziamento.

Alessandro Baretto

**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 - 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

e-mail: cai-arenzano@libero.it

<http://www.caiarenzano.it>

La sede è aperta Martedì e Venerdì dalle 21 alle 22

In copertina: *Sentiero Balcone del Carro (Vanoise)*
Foto di Benedetto Caviglia

IL NOSTRO ORGANICO

Gianfranco Fasciolo	(INSA)
Giancarlo Cuni – Celso Merciarì – Andrea Messina	(ISA)
Carlo Dondero	(IA)
Caterina Gagliardo Nuccia – Daniele Cimiero – Paola Clavarino	(AE EEA EAI)
Maurizio Giusti	(AE EEA)
Roberto Camicia	(AE)
Benedetto Caviglia – Giandomenico Toso	(ASE)
Caterina Vallarino – Vercelli Valentina – Luca Caviglia	(ONC)

GRUPPO GEKI

Il Gruppo dei Geki gestisce la Palestra di arrampicata artificiale coperta.

La palestra è situata presso il centro sportivo in località Donegaro (Cogoleto).

Operativa tutti i giorni e sempre a disposizione.

Chiedere informazioni alla segreteria

Causa emergenza Covid-19 sono sospese tutte le attività.



SCUOLA DI ESCURSIONISMO MONTE ANTOLA

La Scuola di Escursionismo Monte Antola, costituita dalla Sezione Ligure e dalla sottosezione di Arenzano, organizza corsi di Escursionismo, suddivisi in tre moduli Base, Avanzato, Neve.

Causa l'emergenza Covid 19 sono sospesi tutti i corsi, tutte le attività formative, le serate di proiezioni e tutte le serate in presenza in sede.



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. Vedi <https://www.cai.it/covid-19/>

GRUPPO RIFUGISTI ARGENTEA

Il più bel balcone sul Golfo Ligure

Da sei 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. Vedi <https://www.cai.it/covid-19/>

LEGENDA

Le difficoltà riportate si intendono:

- | | |
|---|--|
| <p>T = <i>Turistico</i>
Gita familiare, senza difficoltà</p> <p>E = <i>Escursionistico</i>
Gita escursionistica, con classico percorso di montagna su sentiero</p> <p>EE = <i>Escursionisti esperti</i>
Gita escursionistica impegnativa, percorsi con tratti senza sentieri, con roccette, con passaggi attrezzati o tratti esposti, problemi di orientamento</p> <p>EEA = <i>Escursionisti esperti attrezzati</i>
Gita escursionistica impegnativa su itinerari attrezzati</p> <p>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</p> | <p>PD = <i>Alpinismo poco difficile</i>
Gita alpinistica che richiede una preparazione fisica ed una esperienza superiore al caso precedente</p> <p>AD = <i>Alpinismo abbastanza difficile</i>
Gita alpinistica abbastanza difficile con passaggi di terzo grado</p> <p>MS = <i>Sci-alpinismo medi sciatori</i>
Gita sci-alpinistica per medi sciatori</p> <p>BS = <i>Sci-alpinismo buoni sciatori</i>
Gita sci-alpinistica per buoni sciatori</p> <p>TB = <i>Mountain bike turistica</i>
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

Rispettare le disposizioni Emergenza Covid 19

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 imprevisti 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 al 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 ATTIVITÀ SOCIALI 2021

In emergenza Covid 19 per partecipare alle attività sociali bisogna rispettare le disposizioni emanate dal Cai Nazionale.

<https://www.cai.it/covid-19/>

In questa pagina tutte le regole, le raccomandazioni, i protocolli, le indicazioni, i moduli e gli aggiornamenti dell'associazione per affrontare l'emergenza Covid-19.

GENNAIO

VENERDI 1 GENNAIO Monte Reixa (1183 m.) Appennino Ligure



3 ore (salita)



1183 m



E

Gita escursionistica per l'inaugurazione dell'anno sociale. Auguri in vetta alle 10 / 10,30 il rientro è previsto per le 13.

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

Fausto Fanello tel: 3335762890 / **Pino Toso** tel: 3403767572

SABATO 2 GENNAIO Presepe luminoso dei Ferrari Celle Ligure



2 ore



100 m



T



Dopo una passeggiata nella bella cittadina di Celle Ligure, al tramonto, ci si ritrova dalla chiesa di san Michele e all'imbrunire si percorre questo magico percorso che si snoda lungo la strada in salita che raggiunge la frazione Ferrari (un paio di Km).

Isabella Anzaldi tel. 3355383927 / **Benedetto Caviglia** tel. 3487253212

DOMENICA 17 GENNAIO

Anello sui monti di Arenzano

Appenino Ligure



5 ore



650 m



E

Un classico anello nell'entroterra di Arenzano alla scoperta delle bellezze paesaggistiche che ci circondano. Si raccomanda abbigliamento ed attrezzatura adeguata.

Giandomenico Toso tel. 0109113292 / **Roberto Camicia** tel. 339 5479247



SABATO 23 GENNAIO

Riordino di un sentiero dei nostri monti

Quest'anno il nostro obiettivo principale è il riordino del Sentiero A (Tratto orientale)

Pino Toso tel. 3403767572

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.

Tutte le comunicazioni avverranno in modalità telematiche: via mail, sms, WhatsApp o simili.

DOMENICA 24 GENNAIO

Ciaspole



Media

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

LEGGERE NOTA SU SCIALPINISMO E CIASPOLE (a pagina 6)

Daniele Cimiero tel. 3491480165 / **Paola Clavarino** tel. 3475737943

DOMENICA 31 GENNAIO
Madonna della Guardia di Varazze
Monte Grosso (m 406)
Appennino Ligure



4 ore



420 m



E



Semplice escursione ad anello ad un eccezionale punto panoramico.

Partenza ed arrivo a Varazze

Mariangela Cerruti tel. 3405445307 / Benedetto Caviglia tel. 3487253212

FEBBRAIO

DOMENICA 7 FEBBRAIO
Ciaspole



Media

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

LEGGERE NOTA SU SCIALPINISMO E CIASPOLE (a pagina 6)

Benedetto Caviglia tel. 3487253212 / Antonio Quesada tel. 3497829467

SABATO 13 FEBBRAIO
Anello Spotorno – Noli – Alture Varigotti – Noli – Spotorno
Riviera Ligure di Ponente



4/5 ore



400 m



E



Si parcheggia a Spotorno lungo il mare, si raggiunge Noli con una mulattiera. Breve visita e si sale alla chiesa del IX-X secolo di S. Michele e si percorre il sentiero panoramico che porta al Bric Croi. Si continua al semaforo di Capo Noli, si pranza su un punto a picco sul mare e dopo si percorre un pezzo del balcone su Varigotti. Si ritorna su Noli per altro sentiero molto panoramico con molte rilevanze architettoniche e paesaggistiche, fra cui la grotta dei falsari (visita facoltativa) Da Noli lungo il mare si ritorna a Spotorno.

Michela Ciccione tel. 3470425428

DOMENICA 14 FEBBRAIO Scialpinismo



MS

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

LEGGERE NOTA SU SCIALPINISMO E CIASPOLE (a pagina 6)

Celso Merciarì tel. 3408022744 / Gianfranco Fasciolo tel. 3385034765



SABATO 20 FEBBRAIO Riordino di un sentiero dei nostri monti

Bruzzone Santino tel. 010 9124234

DOMENICA 21 FEBBRAIO

Bric Giansesi (m 614) e Monte Giugo (m 485) – Appennino Ligure



5 ore



600 m



E



Traversata Bogliasco – Sessarego-Bric Giansesi – Monte Giugo – Piani di S. Ilario – Nervi

Francesco Odetti tel. 3204367070 / Anna Oneto tel. 3204367069

SABATO 27 FEBBRAIO 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 6)

Pino Toso tel. 340 3767572 e Rifugisti Argentea

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.

DOMENICA 7 MARZO

Anello di Roviasca – Quiliano – Alpi Liguri



4/5 ore



600 m



E



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 .

Camicia Roberto tel. 3395479247 / **Giandomenico Toso** tel. 0109113292

VENERDÌ 12 MARZO

Assemblea dei Soci

Ore 21 in Sede

L'assemblea sarà svolta solo se le disposizioni conseguenti alle condizioni Covid del momento lo permetteranno, altrimenti sarà effettuata online



SABATO 13 MARZO

Riordino di un sentiero dei nostri monti

Benedetto Damonte tel. 3401683378

DOMENICA 14 MARZO

Faie – Rifugio Pratorotondo

Monte Rama m 1148 – Appennino Ligure



5/6 ore



650 m



E



Partenza da frazione Faie di Varazze (m 510) con arrivo al rifugio Pratorotondo passando per un bel sentiero montano tra boschi e radure con vista panoramica. Dal rifugio si prosegue sino al monte Rama (m1108) per godere di un ulteriore panorama

Mariangela Cerruti tel. 3405445307 / **Francesco Di Luca** tel. 3476821122

DOMENICA 14 MARZO

Scialpinismo



MS

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

LEGGERE NOTA SU SCIALPINISMO E CIASPOLE (a pagina 6)

Celso Mercari tel. 3408022744 / **Gianfranco Fasciolo** tel. 3385034765

SABATO 20 MARZO

Traversata Toirano-Balestrino-Poggio Balestrino Toirano – Alpi Liguri



5 ore e mezza



500 m



E



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.

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.

Michela Ciccione tel. 3470425428 / **Benedetto Caviglia** tel. 3487253212

DOMENICA 28 MARZO

Camogli "città dai mille bianchi velieri" Pietre Strette – S.Fruttuoso – Base 0 – Portofino



5 ore



466+232 m



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 tel. 3385086017 / **Agnese Ferrari** tel. 3401576168

APRILE

DOMENICA 11 APRILE

Acquedotto storico di Genova – Dal ponte di Cavassolo a Staglieno Val Bisagno Genova



6 ore



E



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.

Giandomenico Toso tel. 0109113292 / **Camicia Roberto** tel. 3395479247

DOMENICA 18 APRILE

Monte Sciguello m 1103 Appennino Ligure



6 ore



800 m



E



Il monte Sciguello è un arrotondato cupolone in parte erboso nel gruppo del Beigua situato leggermente a meridione dello spartiacque principale e proteso verso il Mar Ligure. Partenza da Sciarborasca località Nascio.

Maurizio Giusti tel. 3299458535 / **Marco Giusti** tel. 3355699530

MESSA DEI CADUTI

Tutti gli anni nel mese di aprile viene celebrata la messa dei caduti organizzata da una sezione ligure. In tempo utile saranno comunicati la sezione e il luogo.

Mauro Mocellin tel: 3427277045

DOMENICA 25 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 m) si raggiunge l'imponente Santuario di Monte Spineto (430 m) 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 m), si sale al colle Albarasca (602 m), punto più alto del tragitto e si raggiunge San Martino di Sorli (530 m).
Al termine possibilità di merenda.

Michele Carriero tel. 3408326425 / **Lilli Monari** tel. 3492100317

MAGGIO

**SABATO 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 9 MAGGIO
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.

Questa attività sarà autorizzata solo se le disposizioni conseguenti alle condizioni Covid del momento lo permetteranno

Francesco Di Luca tel. 3476821122



SABATO 8 – DOMENICA 9 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.

Questa attività sarà subordinata allo svolgimento della manifestazione

GIOVEDÌ 13 MAGGIO



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. 3408022744

DOMENICA 16 MAGGIO

Traversata Pontedecimo – Santuario Madonna della Guardia – San Carlo di Cese Appennino ligure



5 ore



800 m



E



Un itinerario da Archeologia industriale alla scoperta del percorso e dei manufatti della cara vecchia linea della "Guidovia" sino al Santuario della Madonna della Guardia, attraverso boschi e prati all'inizio della fioritura . Andata in treno e ritorno da San Carlo di Cese con Autobus di linea e poi treno

Giandomenico Toso tel. 0109113292 / Roberto Camicia tel. 3395479247

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 23 MAGGIO**Monte Lago (m 943) dal Borgo abbandonato di Canate**
Appennino Ligure

6 ore



600 m



E



Bel percorso ad anello. Partendo da San Martino di Struppa (m 357) si raggiunge il Borgo abbandonato di Canate e ci si inerpica sino alla panoramica vetta del monte Lago. Bella la vista sul lago di Val di Noci. Si rientra a San Martino di Struppa passando dalla Gola di Sisa.

Francesco Odetti tel. 3204367070 / **Anna Oneto** tel. 3204367069

SABATO 29 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 rocca Sbarua, un sito che può soddisfare tutti, dai neofiti alle persone con più esperienza. In sito sono presenti vie spittate e vie di stampo classiche. Le cordate e le vie da ripetere sono a discrezione dei partecipanti, che ovviamente devono avere materiale e conoscenze adeguate per muoversi in roccia.

Questa attività sarà autorizzata solo se le disposizioni conseguenti alle condizioni Covid del momento lo permetteranno

Daniele Cimiero tel. 3491480165 / **Paola Clavarino** tel. 3475737943

DOMENICA 30 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. 3293233157 / **Agnese Ferrari** tel. 3401576168

GIUGNO

DOMENICA 6 GIUGNO Monte delle Figne 1172 m – Appennino Ligure



3 ore



600 m



E

Il monte delle Figne, si trova sul versante padano dell'Appennino Ligure, poco a nord dello spartiacque ligure padano. La cima, attraversata dal confine amministrativo tra le province di Genova e Alessandria è la vetta più elevata di quest'area.

La vetta si può raggiungere con diversi sentieri, noi partiremo dai piani di Praglia.

Zito Aurelio tel. 3477200196 / **Camicia Roberto** tel. 3395479247



DOMENICA 13 GIUGNO Giornata Nazionale dei Sentieri In cammino nei Parchi Festa delle famiglie e dei bambini al Rifugio Argentea Presentazione del sentiero "Anello Argentea"

Pino Toso tel. 3403767572 / **Caterina Vallarino** tel. 3405602294

DOMENICA 27 GIUGNO Monte Soubeyran (Tete de l'Alp) (m 2701) e Lac de la Reculaye Alpi Cozie Meridionali



6 ore



800 m



E



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.

L'itinerario proposto, che costituisce una gita molto interessante e panoramica, si svolge pressoché integralmente in territorio transalpino. Partendo dal Colle della Maddalena si sale dapprima al Col de la Gipièr 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.

Daniele Cimiero tel. 3491480165 / **Paola Clavarino** tel. 3475737943

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

Rifugio Argentea - Tel. 347 7115341



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

LUGLIO

DOMENICA 11 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. 3492605897 / **Alfredo Carretti** tel. 3478132719

GIOVEDÌ 15 LUGLIO



Pascoli

Asini e cavalli al pascolo nel Parco del Beigua Rifugio Argentina

Una giornata **Diversa/MENTE**

trascorsa con alcuni degenti delle RSA psichiatriche "Insieme e Casa Nuova" di Pratozanino.

Coordinatore:

Celso Merciarì tel. 3408022744

DOMENICA 18 LUGLIO Anello San Bernolfo Alpi Marittime



5 ore



1200 m



EE



Spettacolare anello in Valle Stura.

San Bernolfo-Passo del Bue-Testa Rognosa della Guercia-Gorgia Laghi-Lago della Sauma-San Bernolfo.

Andrea Parodi tel. 3476702312

SABATO 24 – DOMENICA 25 LUGLIO

Guarda che Luna! Guarda che mare!



3 ore



200 m



E



Dal tramonto all'alba, una notte ricca di emozioni ad osservare la luna che si specchia in mare, da un eccezionale punto di osservazione: il rifugio Argentea.

Se sarà possibile pernottamento in Rifugio, o in alternativa campeggio libero.

Prenotarsi entro 30 giugno.

Rifugisti Argentea tel. 3477115341

AGOSTO

DOMENICA 29 AGOSTO

Monte Zerbion (m 2722)

Alpi Pennine



5 ore



820 m



E



Giunti in auto al parcheggio di Barmasc in comune di Ayas, s'imbocca l'itinerario intervallivo n° 105 che, prima, per poche decine di metri, su strada sterrata quindi su sentiero, sale al Col Portola (m 2410). Da qui, proseguendo sulla sinistra sullo stesso itinerario si guadagna la vetta, da dove si gode un panorama fantastico sulla valle centrale.

Benedetto Caviglia tel. 3487253212 / Antonio Quesada tel. 3497829467



Trattoria CASTELLETTO

di CAVIGLIA Mariagrazia e Stefania s.n.c.

Parcheggio Clienti
Chiuso il Lunedì



Via Strada di Lerca, 21
16016 Cogoleto (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)

SETTEMBRE

SABATO 4 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. 3397655511 / **Rifugisti Argentea** tel. 3477115341

DOMENICA 5 SETTEMBRE

Rocca Candelera
Usseglio Alpi Graie



EEA



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.

Questa attività sarà autorizzata solo se le disposizioni conseguenti alle condizioni Covid del momento lo permetteranno

Daniele Cimiero tel. 3491480165 / **Paola Clavarino** tel. 3475737943



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.

Questa attività sarà subordinata allo svolgimento della manifestazione

SABATO 18 SETTEMBRE

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 tel. 339 6132310 / Cesari Gabriele tel. 339 4036273



SABATO 25 SETTEMBRE

Riordino di un sentiero dei nostri monti

Fausto Fanello tel. 333 5762890

DOMENICA 26 SETTEMBRE

Giro dell'Isola Palmaria

Golfo della Spezia



3 ore e mezza



200 m



E



Da Portovenere si attraverserà il braccio di mare per raggiungere l'Isola della Palmaria.
Affascinante percorso fra panorami mozzafiato e natura incontaminata.

Iorio Raffaele tel. 3316832146 / Salvi Gabriella tel. 3477694788

DOMENICA 26 SETTEMBRE**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.

Questa attività sarà autorizzata solo se le disposizioni conseguenti alle condizioni Covid del momento lo permetteranno

Marco Colli tel. 3394065355

OTTOBRE

DOMENICA 3 OTTOBRE**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 tel. 3385086017 / Agnese Ferrari tel. 3401576168

GIOVEDÌ 7 OTTOBRE



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 Mercari tel. 3408022744

DOMENICA 10 OTTOBRE

Torrioni Di Sciarborasca

Appennino Ligure



Arrampichiamo insieme ai Geki sulle nuove vie ai Torrioni di Sciarborasca.

Questa attività sarà autorizzata solo se le disposizioni conseguenti alle condizioni Covid del momento lo permetteranno

Andrea Parodi tel. 3476702312

Francesco Di Luca tel. 3476821122

DOMENICA 17 OTTOBRE



Castagnata al Rifugio Argentea

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



CARROZZERIA
DIEMME
di Domenico Mercari

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.

DOMENICA 24 OTTOBRE

Anello della Costa del Faiallo

Appennino Ligure



3 ore



600 m



E



Un anello molto panoramico riscoperto e ripulito dai soci della nostra sottosezione.

Un anello formato dall'unione del sentiero del Rombo Rosso, che collega Fiorino con l'Alta via dei Monti Liguri, con antichi sentieri dei falciatori e boscaioli della Valle di Fiorino che raggiungevano il Faiallo passando da San Gioachino.

Partenza e arrivo passo del Faiallo

Celso Merciarì tel. 3408022744

Giancarlo Cuni tel. 3491584947

NOVEMBRE

DOMENICA 7 NOVEMBRE

Via Zunino Inferiore (pendici Monte Rama)

Appennino Ligure



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.

Questa attività sarà autorizzata solo se le disposizioni conseguenti alle condizioni Covid del momento lo permetteranno

Marco Colli tel. 3394065355



La Nuvola sul Mare

cell: 3488829978

Via Faiallo n.25 Urbe 17048 (Sv)

e-mail: lanunuvolasulmare@gmail.com



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

DOMENICA 7 NOVEMBRE**Anello di Merana****Val Bormida**

5 ore



600 m



E



Il sentiero segue un percorso ad anello molto piacevole e panoramico, che permette di camminare sui calanchi e ammirare formazioni geologiche di erosione molto particolari chiamati "murion", si snoda dal fondovalle del fiume Bormida e risale lungo uno spartiacque con rocce sedimentarie che rappresentano l'evoluzione delle Alpi e della Pianura padana negli ultimi 35 milioni di anni.

Valentina Vercelli tel. 349 5672066 / **Benedetto Caviglia** tel. 3487253212

**DOMENICA 14 NOVEMBRE****Pranzo sociale**

Località e ristorante saranno stabiliti in tempo utile

DOMENICA 21 NOVEMBRE**Anello nel Finalese****Calvisio – Bric Reseghe – Camporotondo****Finale Ligure**

4 ore



200 m



E



Un percorso tra incisioni rupestri, folti boschi di lecci e falesie in un mix di storia e preistoria nel Finalese.

Maurizio Giusti tel. 3299458535 / **Marco Giusti** tel. 3355699530

DOMENICA 28 NOVEMBRE
Gita ai Forti e al Parco delle Mura
Alture di Genova



6 ore



350 m



E



Arrivo a Granarolo con la storica Funicolare da Principe. Si passano i forti Begato, Sperone, Puin e si raggiunge il Diamante. Discesa a Trensasco. Ritorno al Righi e discesa con la Funicolare della Zecca o in alternativa discesa a Staglieno dal Ponte Sifone dell'Acquedotto.

Riccardo Ridolfi tel. 3357535058

DICEMBRE

DOMENICA 5 DICEMBRE
Prima neve



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

LEGGERE NOTA SU SCIALPINISMO E CIASPOLE (a pagina 6)

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

Benedetto Caviglia tel. 3487253212 / **Antonio Quesada** tel. 3497829467



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.

Il numero unico di emergenza è il 112.

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 avvenuti solo durante le attività sociali autorizzate dal Consiglio Direttivo.

Link per la visione della

Circolare 6/2020 – Copertura assicurativa 2021 –
<https://www.cai.it/?s=Assicurazioni&lang=it>

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



Cari Amici,

vogliamo portare a Vostra conoscenza che il Golf della Pineta di Arenzano riapre - come riportato anche su Il Secolo XIX del 20.11.2020 - dopo un restyling che lo ha riportato al suo antico splendore.

Il campo è stato progettato 60 anni fa dal grande Architetto Don Harradine e si inserisce perfettamente nel panorama offrendo una splendida vista sia del nostro mare che della nostra catena di montagne.

Il nostro Club offre non soltanto il gioco del golf ma anche campi da tennis, una gradevole piscina, un ottimo ristorante e bar con terrazza panoramica.

Venite a trovarci con le Vostre famiglie ed amici, sarete i benvenuti.

La nostra Segreteria è a disposizione per illustrarVi le possibilità che il Circolo offre e per rispondere a tutti i Vostri quesiti.

Vi aspettiamo.

Il Presidente
Golf della Pineta di Arenzano