

**CLUB ALPINO ITALIANO**

**Sezione Ligure**

**Arenzano**



**PROGRAMMA GITE**

**2017**

Cari amici,

il mio augurio per *“l’anno che verrà”* è il desiderio di trasmetterVi una rinnovata speranza dopo tempi incerti, in cui ci siamo sentiti come bloccati davanti a un muro di paure che impediva al nostro immaginario di guardare *“oltre la siepe”* dei nostri timori per scorgere un orizzonte più sereno.

Chi come me ama la montagna, la natura e ne assapora i suoi colori e i suoi silenzi, sa di poter trarre da esse sempre nuove energie per andare avanti, credendo in se stessi e nelle proprie radici, nella volontà

di *“costruire e ricostruire”* quel sogno di futuro che ognuno di noi custodisce per sé e i suoi cari.

Questo è il mio sincero augurio per il Nuovo Anno da socio e amico! E come tale sono sempre a Vostra disposizione per offrirVi consigli e condizioni speciali riservate esclusivamente ai Soci CAI.



A handwritten signature in black ink, which appears to read "Roberto Gardini". The signature is fluid and cursive, written in the bottom right corner of the text area.

*Gardini Assicurazioni*  
*dal 1875*

**Arenzano – Genova**

e-mail: [gardini\\_arenzano@libero.it](mailto:gardini_arenzano@libero.it)



**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](mailto: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 2017 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 ha 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 (Cogoleto). Richiedere informazioni in segreteria.

Fanno parte della nostra sottosezione i seguenti istruttori CAI:

Giuseppe Caffaz	ISA
Giancarlo Cuni	ISA
Celso Mercari	ISA
Andrea Messina	ISA
Carlo Dondero	IA



## ESCURSIONISMO

La **Scuola di Escursionismo "Monte Antola"** – costituita dalla Sezione Ligure Genova e dalla Sottosezione di Arenzano – propone per l'anno 2017 i seguenti corsi, tenuti da Istruttori Titolati, secondo piani didattici approvati dagli Organi Tecnici Centrali del Club Alpino Italiano.

### • MODULO NEVE (svolgimento presso la Sez. Ligure di Genova)

Il modulo è indicato per coloro che vogliono apprendere le tecniche di progressione su neve attraverso l'uso delle racchette, della piccozza e dei ramponi. Viene insegnato l'utilizzo dell'ARTVA, apparecchio per la ricerca dei travolti da valanga. Le esercitazioni pratiche si svolgono in ambiente innevato di facile e sicura percorribilità. *Periodo: gennaio-marzo.*

### • MODULO TERRENO IMPERVIO E FERRATE (svolgimento presso la Sez. Ligure di Genova)

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 difficili 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. *Periodo: marzo-giugno.*

### • MODULO BASE

- svolgimento presso la Sezione Ligure di Genova
- svolgimento presso la Sottosezione di Arenzano (soltanto se verrà raggiunto un numero minimo di iscritti)

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. *Periodo: ottobre-dicembre.*

### • EVENTI CULTURALI "Esplorazione, Conoscenza, Avventura" Anno 2017

Nell'ambito di detto programma sono previste n. 3 conferenze che si svolgeranno nelle seguenti date:

- 10 ottobre
- 7 novembre
- 12 dicembre

Per la nostra sottosezione gestiranno i corsi i seguenti titolati CAI:

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

E i seguenti accompagnatori sezionali:

Roberto Camicia	ASE	Benedetto Caviglia	ASE
Giandomenico Toso	ASE		

## ***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 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 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 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 Emilio Questa al lago delle Portette 2388 m**

Coordinate UTM 32T 357,420E 4893,730N

WGS84 Lat/Lon 44°11'N 7°13'E

Gestore Flavio Poggio

Telefono 0171/97338

Posti letto: 36 (locale invernale: 13)

*Periodo apertura:* 15/06-15/09, su prenotazione in altri periodi e week end.

*Accessi:* Da Terme di Valdieri si segue la rotabile chiusa al traffico, oppure il vecchio sentiero reale, verso il Piano superiore del Valasco, dove sorge il rifugio Valasco. Si prosegue per la strada fino ad un bivio dove si sgancia, sulla sinistra, il sentiero che porta al rifugio.

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

*Accessi:* Dal comune di Pietraporzio si imbocca 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** = *Turistico*  
Gita familiare, senza difficoltà
- E** = *Escursionistico*  
Gita escursionistica, con classico percorso di montagna su sentiero
- EE** = *Escursionisti esperti*  
Gita escursionistica impegnativa, percorsi con tratti senza sentieri, con roccette, con passaggi attrezzati o tratti esposti, problemi di orientamento
- EEA** = *Escursionisti esperti attrezzati*  
Gita escursionistica impegnativa su itinerari attrezzati
- F** = *Alpinismo facile*  
Gita alpinistica su percorsi dove è necessario l'uso delle mani, degli attrezzi per neve, per ghiaccio e attrezzatura di cordata
- PD** = *Alpinismo poco difficile*  
Gita alpinistica che richiede una preparazione fisica ed una esperienza superiore al caso precedente
- AD** = *Alpinismo abbastanza difficile*  
Gita alpinistica abbastanza difficile con passaggi di terzo grado
- MS** = *Sci-alpinismo medi sciatori*  
Gita sci-alpinistica per medi sciatori
- BS** = *Sci-alpinismo buoni sciatori*  
Gita sci-alpinistica per buoni sciatori
- TB** = *Mountain bike turistica*  
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.

E' 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.

SCARPA • AKU • LA SPORTIVA • MEINDL • SALOMON • SALEWA  
NORTH FACE • PATAGONIA • MARMOT • GREAT ESCAPES • DMM  
CAMP • PETZL • FERRINO • GRIVEL • CHARLET MOSER  
EDELWEISS • EDELRID • VAUDE • GIPRON • KARRIMOR • JULBO  
SILVRETTA • DINAFIT • MARKILL • FIVE TEN • KONG  
DIAMIR • GARMONT • MONTURA • HAGLOVS • MONTURA



# LONGO

*sport*

**GENOVA RIVAROLO**

**Via Canepari, 3 r. - Tel. 0106442730**

**info@longosport.net**

# PROGRAMMA GITE 2017

## GENNAIO



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



3 ore (salita)

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



1183 m



E/EE

G.B. Calcagno  
Mauro Mocellin

tel. 0109125628  
tel. 3427277045

**N.B.:** i numeri di telefono dei capogita sono inseriti in ordine alfabetico.

### 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 8 GENNAIO

### Quattro passi pe Zena. Presepi e altro



5 ore

Gita familiare alla scoperta degli angoli più suggestivi della Genova antica tra storia, aneddoti e antichi presepi artistici.



Roberto Camicia

tel. 3395479247



T



## SABATO 14 GENNAIO

### Notturna con Luna piena



3 ore

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



200 m

Al Rifugio ristoro con bevande calde.

Con terreno innevato l'escursione si farà con le ciaspole.



E

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

Benedetto Caviglia  
Pino Toso

tel. 3487253212  
tel. 3403767572



## SABATO 21 GENNAIO

### Ciaspole



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



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



MS

Benedetto Caviglia

tel. 3487253212



---

## SABATO 28 GENNAIO

### Sciare ad Artesina

---



Piste per tutti i livelli, dal neofit al discesista. 150 km di piste, con varie difficoltà. Per chi non scia, possibilità di ciaspolare, fare sci alpinismo o sci nordico.

Per altre uscite di sci su pista contattare il capogita.



E

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



Alfredo Caretti

tel. 3478132719




---

## SABATO 28 GENNAIO

### Riordino di un sentiero dei nostri monti

---

Quest'anno i nostri obiettivi sono il riordino del Sentiero dell'Ingegnere e la sistemazione del Riparo Padre Rino.

Pino Toso

tel. 3403767572




---

## DOMENICA 29 GENNAIO

### Finalese

### Riviera Ligure di Ponente

---



4 ore e mezza

Escursione nel vasto Finalese, alla scoperta di una sorpresa archeologica che pochi conoscono!



450 m

In collaborazione con il CAI di Savona.



E

Michela Ciccione

tel. 3386253554





## DOMENICA 29 GENNAIO

### Cresta monte Colombo (2237 m)

Alpi Marittime



Partenza da Palanfrè.

Esposizione Nord.

Escursione adatta anche a ciaspole.



MS

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



Carlo Di Giuseppe

tel. 0109110928 - 3356262605

Attilio Francavilla

tel. 3485123912

# FEBBRAIO



## SABATO 4 FEBBRAIO

### Riordino di un sentiero dei nostri monti

Bruzzone Santino

tel. 0109124234



## DOMENICA 5 FEBBRAIO

### Monterosso-Vernazza - Cinque Terre

Riviera Ligure di Levante



4 ore e mezza

Suggestivo e panoramico percorso tra Monterosso e Vernazza che percorre parte del "Sentiero dei Santuari delle Cinque Terre" con visita al Santuario di Nostra Signora di Soviore e di N.S. Di Reggio.



800 m



E

G.B. Vernazza

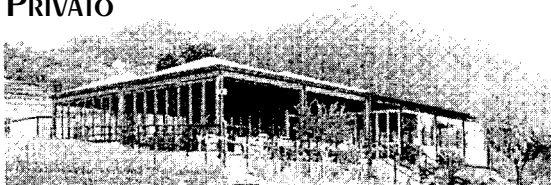
tel. 0109123331



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 5 FEBBRAIO

### Punta la Piovosa (2602 m)

#### Alpi Cozie



Partenza da Tolosano.



Esposizione N e SO.

Escursione adatta anche a ciaspole.



MS

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



Carlo Di Giuseppe  
Attilio Francavilla

tel. 0109110928 - 3356262605  
tel. 3485123912



## SABATO 11 - DOMENICA 12 FEBBRAIO

### Valle Pesio

#### Alpi Liguri

#### Notturna con luna piena



Gita per ciaspolatori mediamente allenati articolata in 2 giorni in Valle Pesio: primo giorno partenza in tarda mattinata e gita serale, pernottamento presso il rifugio Pian delle Gorre con cena tipica e il giorno successivo gita in zona che verrà scelta in base all'innnevamento e condizioni del manto nevoso.

Programma dettagliato sarà esposto in sede



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

Daniele Cimiero  
Paola Clavarino

tel. 3491480165  
tel. 3475737943



## DOMENICA 26 FEBBRAIO

### Santa Margherita - Camogli

#### Monte di Portofino



6 ore

La "Classica" invernale: da Santa Margherita a Camogli attraverso la via dei Mulini, le Pietre Strette e San Rocco, nell'inimitabile paesaggio del Monte di Portofino.



800 m



E

Giandomenico Toso

tel. 0109113292



## DOMENICA 26 FEBBRAIO

### Gioiolette (2214 m)

#### Alpi Marittime



Partenza da Limonetto.

Esposizione Est.

Escursione adatta anche a ciaspole.



MS

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

Carlo Di Giuseppe

tel. 0109110928 - 3356262605

Attilio Francavilla

tel. 3485123912





RISTORANTE - PIZZERIA

*Parodi*

ARENZANO

Via Capitan Romeo, 30

Tel. 0109126637

*Antichi Sapori*

*Gastronomia - Pasta Fresca*

Via C. Romeo, 20

Tel. 010 9127496

ARENZANO

(Genova)

# 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.*



## **SABATO 4 MARZO** **Riordino di un sentiero dei nostri monti**

G.B. Vernazza

tel. 0109123331



## **DOMENICA 5 MARZO** **Ciaspole**

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

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

Benedetto Caviglia

tel. 3487253212

## **VENERDÌ 10 MARZO** **Assemblea dei Soci**

Ore 21 in Sede



## DOMENICA 12 MARZO

### Trenino di Casella

#### Appennino Ligure



Un bel colpo d'occhio sul golfo di Genova inerpicandosi lungo la ferrovia Genova-Casella dimenticando la frenesia del quotidiano.



Visita guidata del paese di Casella e pranzo in loco.

Durata viaggio 1 ora per tratta.



T

Visita guidata 2 ore.

Programma dettagliato in sede.



Roberto Camicia

tel. 3395479247



## DOMENICA 12 MARZO

### Punta Marguareis (2651 m)

#### Alpi Liguri



Partenza Carnino.

Esposizione S.



1.260 m

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



BS

Carlo Di Giuseppe

tel. 0109110928 - 3356262605

Attilio Francavilla

tel. 3485123912



## DOMENICA 19 MARZO

### Ripari e Rifugi

#### Entroterra di Arenzano



6 ore

Insolito percorso alla scoperta di alcuni dei tanti ripari che si trovano sui monti alle spalle di Arenzano



800 m

G.B. Vernazza

tel. 010 9123331



E





## SABATO 25 MARZO

### Circuito della Carleva

Valle Roya - Alpi liguri



5 ore



800 m



E

Michela Ciccione

tel. 3386253554



## DOMENICA 26 MARZO

### Frittelle al Rifugio Argentea

Cuoche Isabella e Adriana.

Festa di primavera dedicata alle famiglie e ai bimbi.

Canterà per noi Caterina Vallarino coordinatrice del gruppo bimbi.

Caterina Vallarino

tel. 3405602294





# FARMACIA *alla marina*

## **Centro delle Erbe<sup>®</sup>**

Via Matteotti, 11-13-15-17 Arenzano (GE)

Tel. 010 9127365

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

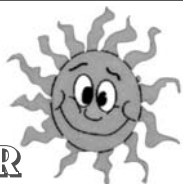


Via Bocca, 10 - Tel. 010.9127407 - ARENZANO (GE)



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

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



**BAR**

**"LAGO TANA"**

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



**Hotel Riviera**

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

LUNGOMARE - GARAGE



**di Vernazza Giuseppe**

**FORNITURE ELETTRICHE**  
**ELETTRODOMESTICI - CASALINGHI**

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



# APRILE



## DOMENICA 2 APRILE

### Messa dei caduti

#### Pian di Stella (m 1230) - Monte Beigua

Appennino ligure



4 ore e mezzo



250 m



E

Incontro con le Sezioni e Sottosezioni liguri per commemorare i soci caduti in montagna e i soci defunti.  
Quest'anno l'organizzazione è affidata al CAI ULE

Programma dettagliato in sede.



Mauro Mocellin

tel. 0109124729



## SABATO 1 DOMENICA - 2 APRILE

### Tete de Paneyron (2785 m)

### Tete de Longet (3146 m)

Alpi Cozie



**Sabato 1** Tete de Paneyron 2785  
Partenza dal colle di Vars  
Esposizione NO  
Difficoltà MS



**Domenica 2** Tete de Longet  
Partenza San Veran  
Esposizione NO  
Difficoltà BS



LEGGERE NOTA SU SCIALPINISMO E CIASPOLE (A PAGINA 10)

Carlo di Giuseppe  
Attilio Francavilla

tel. 0109110928 - 3356262605  
tel. 3485123912



## DOMENICA 2 APRILE

### Sentiero dei Daini - San Pietro dei Monti (895 m)

#### Alpi Liguri



5 ore



900 m



EE/F



È un sentiero impegnativo in ambiente molto bello e selvaggio a due passi dal mare, tra rocce, pareti vertiginose e passaggi caratteristici: segnalato da rari ometti di pietra, aggira tutta la verticale bastionata meridionale del Monte Varatèlla, con percorso a tratti arduo ed esposto, per poi risalirne la rocciosa cresta ovest con passi alpinistici attrezzati. Arrivati all'antica chiesetta di San Pietro sul Monte Varatella, si ritorna al punto di partenza seguendo un percorso più facile.

Andrea Parodi

tel. 3476702312



## DOMENICA 9 APRILE

### Direttissima al Monte Rama (1148 m)

#### Appennino Ligure



6 ore



800 m



E



Percorso ad anello con partenza dall'acquedotto del rio Scorza (Sciarborasca) poi passo del Camulà e salita per la via direttissima al Rama, discesa in direzione Pian Ferretto e Capelletta degli alpini e da lì sentiero che ci porta alla fonte Montebello con ritorno sul versante del rio Scorza e arrivo al parcheggio delle auto.

Maurizio Giusti

tel. 3299458535

# 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

CERAMICA - SANITARI - RUBINETTERIE  
ARREDO BAGNO



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

**ESPOSIZIONE CERAMICHE:**

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

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

**16011 ARENZANO - GE**

e-mail: giuseppe\_valle@tiscali.it



## DOMENICA 23 APRILE

### Spigolo nord-ovest di Rocca di Perti

Finale Ligure - Alpi Liguri



Spigolo nord-ovest di Rocca di Perti.



Itinerario panoramico e divertente adatto anche ai principianti.

La salita anche se tecnicamente facile richiede una sufficiente esperienza di arrampicata.



Il numero dei partecipanti è subordinato al numero dei capicordata disponibili.



Francesco Di Luca

tel. 3476821122



## SABATO 29 APRILE - LUNEDI 1 MAGGIO

### Arrampicata alla Pietra di Bismantova

Appennino Tosco Emiliano



La Pietra di Bismantova può considerarsi la più interessante e completa palestra di roccia dell'Emilia Romagna lunga 1 km, larga 240 metri e alta 300 metri è costituita da un conglomerato roccioso di arenaria compatta, sovente levigata dall'acqua, l'arrampicata è principalmente d'equilibrio e di tecnica. Ci sono circa 300 itinerari suddivisi in mono tiri e in vie lunghe di varie difficoltà chiodate sportive e sicure.



**Materiali e dispositivi di sicurezza a carico e responsabilità dei partecipanti.**



Prenotazione e caparra obbligatoria 2 mesi prima della data di partenza. Si raccomanda la prenotazione telefonica ai capogita.



Paola Clavarino  
Daniele Cimiero

tel. 3475737943  
tel. 3491480165

# MAGGIO



## LUNEDÌ 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.



## SABATO 6 DOMENICA 7 MAGGIO

### Chaberton (3130 m)

### Terra Nera (3100 m)

### Alpi Cozie



**Sabato 6:** Chaberton  
Partenza dal colle del Monginevro  
Esposizione S e O  
Difficoltà BS

**Domenica 7:** Terra Nera  
Partenza da Thuras  
Esposizione N  
Difficoltà BS

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

Carlo Di Giuseppe  
Attilio Francavilla

tel. 0109110928 - 3356262605  
tel. 3485123912

# Rifugio Argentea



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

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

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



## DOMENICA 7 MAGGIO

### Monte Antoroto (2149 m)

#### Alpi Liguri



7 ore

Itinerario che si snoda sul versante sud, con partenza da Cascine m. 1300 (Ormea), meno frequentato ma con nessun ostacolo tra mare, pianura piemontese, tutte le cime dal Monviso al Monte Rosa fino alle Alpi centrali ed orientali.



850 m



E

Franco Caviglia  
Nuccia Gagliardo

tel. 3395281445  
tel. 3385086017



## SABATO 13 MAGGIO

### Pista ciclabile di Sanremo

#### Parco costiero della Riviera dei Fiori



6 ore

Da San Lorenzo a Ospedaletti andata e ritorno.  
48 km di pista con il mare e il fragore delle onde da una parte, la natura incontaminata dall'altra una cornice che non si ritrova in nessun'altra pista ciclabile d'Italia.



30 m



TB

Possibilità di noleggio bici a San Lorenzo.

Giovanni Ferrari

tel. 3401025943



## DOMENICA 14 MAGGIO

### Giro delle cinque Torri

#### Langa Astigiana



7 ore -4 ore

Percorso ad anello lungo circa 30 km che partendo da Monastero Bormida collega le torri medievali di Monastero Bormida, San Giorgio Scarampi, Olmo Gentile, Roccaverano, Vengone.



1200 m-700

È previsto un percorso più corto di circa 18 km.



E

Lungo il giro sono distribuiti cibi e bevande All'arrivo premiazioni varie e distribuzione di polenta e spezzatino.



Fausto Fanello

tel. 3335762890



---

## **DOMENICA 21 MAGGIO**

### **Antico santuario di Villa Cella**

Val Fontanabuona - Appennino Ligure

---



4 ore e mezza

Escursione in Val Fontanabuona all'antico santuario di villa Cella, accompagnati da un esperto del luogo del Cai di Chiavari e una geologa. Escursione naturalistica e storico religiosa.



400 circa



E

Valentina Vercelli

tel. 3495672066



---

## **SABATO 27 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. 3403767572



---

## **MONTE TARDIA (928 m)**

### **Attraversata da Voltri ad Arenzano**

Appennino Ligure

---



6 ore

Partenza dalla stazione di Voltri. Salendo a Crevari, si raggiunge Campe-nave, dove si prende il sentiero, per raggiungere monte Tardia.



928 m

Altitudine 928. Si raggiunge il ricovero, belli venti, per proseguire per Arenzano.

Escursione aperta a tutti.



E

Aurelio Zito

tel. 3477200196







CARROZZERIA  
**DIEMME**

di Domenico Mercari

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

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

# *Agueta du Sciria*

## **Ristorante**

organizziamo ogni tipo di cerimonia



Personalizziamo le Vostre serate.  
Su richiesta:

Zuppa di Pesce  
Paella alla Valenciana

In collina ad ARENZANO in via Pecorara 18/a

Lunedì chiuso per riposo settimanale

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

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

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

# GIUGNO



## SABATO 3 GIUGNO

### Pellegrinaggio da Arenzano al Santuario Madonna della Guardia Monte Figogna



10 ore



2000 m



E

Partecipiamo a questo storico cammino dei fedeli arenzanesi. Indispensabile uno zaino carico di fede, entusiasmo e coraggio e la consapevolezza di essere un semplice pellegrino che accetta con umiltà tutte le faticose incognite che questa giornata può riservare.

Programma dettagliato in sede.

Fausto Fanello

tel. 3335762890



## DOMENICA 11 GIUGNO

### Sentiero Dova Inferiore San Fermo in Val Borbera Appennino Ligure - Val Borbera



4 ore e mezza



300 m



E



Proseguiamo la conoscenza della vicina, ma ancora selvaggia, Val Borbera.

Partendo dalla località di Dova Inferiore (Val Borbera) (900 m), tra boschi e radure si sale a Pian degli Orsi, poi seguendo il crinale e superando la boscosa cima del Monte Saia (1167 m) si arriva alla radura della Chiesetta di San Fermo (1175 m) dalla quale, nelle giornate limpide, si gode di un splendido panorama sui rilievi dell'Appennino e sul Mar Ligure.

Nicoletta Canepa  
Liliana Monari

tel. 3481096048  
tel. 3492100317



## DOMENICA 18 GIUGNO

### Balcone di Marta (2123 m)

Alpi Liguri



6 ore



600 m



E



Roberto Camicia  
Giandomenico Toso

tel. 3395479247  
tel. 0109113292



## SABATO 17 - DOMENICA 18 GIUGNO

### Punta Giordani (4046 m)

Via normale da Indren

Alpi Pennine

*Vedi scheda**Vedi scheda**Vedi scheda*

La salita non presenta grandi difficoltà, se non un po' di attenzione sulle roccette finali.

#### Descrizione itinerario del 1° giorno:

Si sale da Stafal 2350 m, all'arrivo della nuova stazione di Punta Indren 3275 m, poco sotto il rifugio Mantova 3498 m. È possibile ancora partire dal passo dei Salati 2970 m. seguendo le indicazioni molto evidenti, si prende un sentiero che comincia a risalire le pendici dello Stolemberg, con alcuni tratti a saliscendi attrezzato con corde fisse e fittoni, si giunge così a punta Indren 3275 m (1 h), si prosegue quindi verso nord-ovest, fino a portarsi sul ghiacciaio Indren. Si prosegue verso ovest fino a raggiungere il rifugio Mantova 3498 m.

#### Descrizione itinerario del 2° giorno:

Si sale subito lungo il ghiacciaio Indren e poi per una rampa più ripida, lasciando a sinistra un enorme seracco, e si raggiunge una fascia di roccette e sfasciumi (~ 3710 m). Si prosegue quindi per l'ultimo ripido pendio, raggiungendo la cresta nevosa pianeggiante, proprio alla base delle esposte roccette finali. Quest'ultime si vincono con divertente ginnastica (cautela, il versante valesiano è verticale...) e si tocca così la Madonna della vetta (4046 m, 2-2.30 h dal rifugio Mantova).

Celso Merciarì

tel. 3408022744



**VENERDÌ 23**  
**SABATO 24**  
**DOMENICA 25 GIUGNO**  
**Tour del Marguareis**  
Alpi Liguri



Vedi scheda

Mini trekking per ammirare le bellezze di questa zona carsica situata nelle Alpi Liguri.



Vedi scheda

**Venerdì 23**

Partenza da Arenzano e arrivo al Pian delle Gorre (valle Pesio), da lì salita al Rifugio Garelli



Vedi scheda

Difficoltà: E

Dislivello: 950 m

Tempo di salita 3 ore



**Sabato 24**

Dal Rifugio Garelli al rifugio Don Barbera (colle dei Signori) e salita alla Vetta del Marguareis 2651 m

Difficoltà: E

Dislivello: 500 m per il rifugio - 1079 m per la vetta del Marguareis

Tempo: 7 ore

**Domenica 25**

Dal rifugio Don Barbera al pian delle Gorre

Difficoltà: E

Dislivello: 400 m

Tempo di marcia: 6 ore

Prenotazioni in sede dal 5 maggio con versamento caparra euro 20,00

Maurizio Giusti

tel. 3299458535

# Covre Rino

**Centro Ingrosso e Vendita**  
**MOTO E CICLI**  
**ARTICOLI SPORTIVI**

Via Terralba, 68 - ARENZANO  
tel. 010 9134076 - fax 010 9134084

**aprilia**

# LUGLIO



## SABATO 1 - DOMENICA 2 LUGLIO Breithorn (3436m) Via normale dal passo del Sempione Alpi Lepontine



Vedi scheda



Vedi scheda



Vedi scheda



### Descrizione/itinerario:

Dall'Ospizio del Sempione 1997 m. si segue inizialmente la stradina che porta a Rotels, superate alcune cassette si deve puntare ad un grosso masso squadrato sotto lo sperone Nord-Ovest dell'Hubschorn a quota 2400 m e da qui si sale alla morena dell'Homattugletscher.

Raggiunto l'Homattugletscher, lo si sale sulla sinistra, avendo come riferimento la cresta rocciosa che scende dalla Cima Centrale del Breithorn.

Si salgono i facili pendii del ghiacciaio fino a raggiungere la bella spianata nevosa del Breithorn Pass 3360 m. Dal Passo si può raggiungere per prima la Cima Nord del Breithorn salendo a sinistra per facili roccette e neve fino alla punta (10-15' dal Breithorn Pass).

Ritornati velocemente al Passo si prosegue sulla cresta Nord-Est che supera una gobba rocciosa, passa vicino ad un minuscolo ma bellissimo laghetto glaciale (sotto la Cima Centrale), poi diventa più ripida nell'ultimo tratto che porta in vetta, sormontata da una croce metallica.

### Note tecniche:

L'itinerario si svolge inizialmente su sentiero e pietraie, successivamente su ghiacciaio (Homattugletscher) normalmente poco crepacciato (comunque buona norma procedere legati in cordata) e con un tratto abbastanza ripido prima di raggiungere il Breithorn Pass. discesa si segue lo stesso itinerario fatto in salita.

Difficoltà: F

Esposizione prevalente: Ovest

Quota partenza: m 1997

Quota vetta: m 3436

Dislivello complessivo: m 1439

Località partenza: Passo del Sempione (Sempione , Brig)

Punti appoggio: Ospizio del Sempione m 1997

Celso Merciarì

tel. 3408022744



## DOMENICA 2 LUGLIO

### Punta Tempesta (2679 m) - Monte Tibert (2648 m)

Alpi Cozie



6 ore 6

Due vette panoramiche e un lago nascosto, partendo dal suggestivo Santuario di San Magno nell'alta Valle Grana.



1250 m

Andrea Parodi

tel. 3476702312



E



## DOMENICA 9 LUGLIO

### Rifugio Mont Fallere e i suoi laghi (m 2385)

Alpi Pennine



5 ore

Questo rifugio è il più bello della Valle d'Aosta, pieno zeppo delle opere di Sirio Vierin, uno dei più quotati scultori valdostani. In tutta la costruzione si percepisce la cura nella ricerca del bello, anche nei particolari più minuti. Lungo il sentiero di accesso, che sale dolcemente all'interno del bosco di larici e all'ombra odorosa di resina, si trovano diverse sculture in legno: picchi, volpi, farfalle, tassi, bimbo che pesca, contadina e contadini nelle loro azioni quotidiane. Tutti collocati nel corretto contesto: sugli alberi, nel torrente, sulle rocce, ecc. Volgendo lo sguardo si vedono in basso gli ampi pascoli ed in alto, dall'altra parte della valle, il profilo inconfondibile della Grivola, il panettone di ghiaccio del Ciarforon che accompagnano per tutta la salita. Proseguendo, dove la fioritura delle erbe di montagna è rigogliosa ed il panorama si fa sempre più ampio, un cartello alla base di un'opera firmata Bottazzi Fontanne, indica la deviazione per la madonna di Paletta, opera di Siro Verin posta ai piedi di una sporgenza rocciosa dalla quale si gode un'incantevole veduta sul rifugio e sul Mont Fallere. Partenza dal villaggio di Vetan di Saint-Pierre a m 1775.



600 m



E



Paola Bertuccio  
Gabriele Cesari  
Nuccia Gagliardo

tel. 3396132310  
tel. 3394036273  
tel. 3385086017



---

**GIOVEDÌ 13 LUGLIO**  
**Una giornata Diversa/MENTE**  
**trascorsa con alcuni degenti delle RSA**  
**psichiatriche "Insieme e Casa Nuova"**  
**di Pratozanino**

---

Gli ospiti saranno portati al passo del Faiallo con un pulmino della ASL 3, accompagnati da Operatori sanitari della struttura. Sarà nostro compito affiancare degenti e infermieri lungo il percorso che porta al rifugio Argentea. Qui sarà offerta una merenda, dopo di che si ritornerà al passo del Faiallo.

p.s. la data potrebbe variare a seconda del meteo e delle esigenze interne della RSA.

***Partecipiamo numerosi a questa importante iniziativa***

Coordinatore:  
Celso Merciarì

tel. 3408022744

---

**DOMENICA 16 LUGLIO**  
**In ricordo di Padre Rino**  
**Cerimonia commemorativa nel trentennale della**  
**sua scomparsa presso il riparo a lui dedicato**

---

***Sarà celebrata una Santa messa e seguirà un rinfresco***

***Programma dettagliato in sede***



## SABATO 15 - DOMENICA 16 LUGLIO

### Vallée Blanche traversata Punta Helbronner Aiguille du Midi

#### Gruppo monte Bianco - Alpi Graie



Vedi scheda



Vedi scheda



Vedi scheda



Bella e facile gita di modeste difficoltà tecniche ma di grandi panorami. La traccia è ben segnata, le uniche "difficoltà" sono l'attraversamento di ponti di neve e crepacci che a seconda della stagione possono risultare più o meno problematici. La gita presuppone la conoscenza delle tecniche di progressione e manovre su ghiacciaio e l'uso dei materiali necessari. La partecipazione alla gita da parte dei soci è vincolato all'insindacabile giudizio del Capogita.

Occorre attrezzatura da alta montagna per progressione su ghiacciaio (imbrago casco ramponi e piccozza)

Prenotazione e caparra obbligatoria 3 mesi prima della data di partenza  
quota partenza: m 3462

quota vetta: m 3842

dislivello complessivo: m 800

località partenza: Punta Helbronner (Courmayeur , AO )

località arrivo: Rifugio Torino 3375 m - Aiguille du Midi

difficoltà: F+

Paola Clavarino

Daniele Cimiero

tel. 3475737943

tel. 3491480165



## DOMENICA 23 LUGLIO

### Rifugio Vallanta (2450 m)

#### Alpi Cozie



7 ore



1000 m



E

Una facile escursione che, partendo dalla frazione Castello di Pontechianale raggiunge i rifugi Vallanta e Gagliardone, punti di tappa per il tour del Monviso, attraversando alpeggi e boschi di larici  
Possibilità pranzo al rifugio Vallanta (arrivando per tempo)

Giandomenico Toso

tel. 0109113292







---

## SABATO 29 - DOMENICA 30 LUGLIO

### Rifugio Chiarella Amiante (2979 m) Tete Blanche De By (3413 m) Valpellina Alpi Pennine

---



*Vedi scheda*

Gita di due giorni tra pascoli di alta quota, praterie di stelle alpine e la vista sull'imponente Grand Combin e i suoi ghiacciai.



*Vedi scheda*



*Vedi scheda*



#### **Sabato 29/7**

Partenza da Arenzano per Ollomont e salita al Rifugio Amiante gestito dai soci della sezione di Chiavari

Difficoltà: EE (breve tratto attrezzato)

Dislivello: 1400 m

Tempo di salita: 5 ore

#### **Domenica 30/7**

Salita alla Tete Blanche De By

Difficoltà: EE

Dislivello: 433 m

Tempo di salita: 1 ora e mezza

Prenotazioni dal 1 giugno con caparra di euro 10,00

Maurizio Giusti

tel. 3299458535



## **Health Fitness Strength & Balance** **Organizza due week end dedicati al Fitness** **aventi come meta il Rifugio Argentea**

**24-25 giugno 2017**

### **CALIFORNIA CLUB TREKFIT DAYS**

*Fitness lungo i sentieri del Parco del Beigua,  
cena e pernottamento facoltativo al rifugio Argentea  
per salutare l'alba tutti insieme con altre attività fitness.*

**26-27 agosto 2017**

### **CALIFORNIA CLUB TREKFIT DAYS**

*Fitness lungo i sentieri del Parco del Beigua,  
cena e pernottamento facoltativo al rifugio Argentea  
per salutare l'alba tutti insieme con altre attività fitness.*

#### **ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA**

Via Carlin 55/a - 59  
16011 Arenzano (GE)  
Tel. - Fax 0109130201  
Cell. 3939551693  
info@californiaclub.eu

#### **Orari di apertura**

Lunedì, Mercoledì, Venerdì: 7.30 - 23.00  
Martedì, Giovedì: 9.00 - 23.00  
Sabato: 10.00 - 13.00 - 16.00 - 19.00  
Domenica: 17.00 - 20.00



# AGOSTO



## DOMENICA 27 AGOSTO

### Lacs de Vens Alpi Marittime



6 ore



700 + 300 m



E

La conca dei Lacs de Vens, situata in territorio francese sul lato sinistro idrografico dell'alta Vallée della Tinée, è uno dei luoghi più suggestivi delle Alpi Marittime. L'itinerario parte da Ferrere (m 1869), caratteristico villaggio alpino, sale al colle del Ferro (m 2586), prosegue al Collet de Tortisse (m 2591) e scende verso Sud per prati e ampi tornanti fino a raggiungere il Refuge de Vens (m 2366) che domina il lago superiore.



Benedetto Caviglia

tel. 3487253212



# SETTEMBRE



## SABATO 2 - DOMENICA 3 SETTEMBRE

### Viso Mozzo (3019 m)

Appennino Ligure



7 ore



1000 m



E



#### Sabato 2/9

Partenza da Arenzano in mattinata, sosta a Saluzzo per visita alla cittadina, sede di fiorente Marchesato in epoca medievale (Duomo, Museo pittore Matteo Olivero, casa Cavassa). Si prosegue per il rifugio di Pian del Re 2020 m dove pernosteremo.

#### Domenica 3/9

Da Pian del Re raggiungeremo in breve le sorgenti del Po, poi per lunga mulattiera il bel lago di Fiorenza 2113 m e quindi il Colle del Viso 2655 m. Da qui per la via normale che non presenta difficoltà, arriveremo all'ampia vetta del Viso Mozzo 3019 m con spettacolare vista ravvicinata sulla parete del Monviso.

Prenotazione e caparra entro il 30 giugno

Marisa Banchemo

tel. 3492605897



## SABATO 9 - DOMENICA 10 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.

**IMPRESA EDILE**

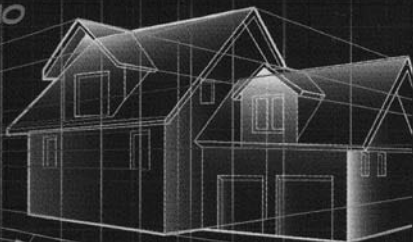
edilizia in genere ristrutturazioni e manutenzioni

**ROBERTO PELLEGRINO**

Geometra

17019 Varazze - SV  
via G.B. Perasso 10/2

335 8779887  
roberto.pellegrino@katamail.com  
P.IVA 01594160093



**Ristrutturazione d'interni chiavi in mano o anche parziali di :  
ville, appartamenti, locali commerciali, box.**

**Lavori di manutenzione ordinaria e straordinaria:  
tetti e impermeabilizzazioni, coloriture, pavimenti e  
rivestimenti, anche piccoli interventi.**

**MASSIMA SERIETA', PREVENTIVI E CONSULENZE  
GRATUITI.**



## SABATO 16 - DOMENICA 17 SETTEMBRE

### Punta Udine (3022 m)

Alpi Cozie



7 ore



1000 m



F/EEA



Proponiamo una gita per escursionisti esperti attrezzati alla Punta Udine, posta sullo spartiacque principale, poco a Nord del Monviso. Molto frequentata sia per la facilità di accesso (il Rifugio Giacoletti sorge proprio al piede della Cresta Est). Si sale lungo un canalone, attrezzato con corde e catene. La roccia friabile e le scariche di pietre impongono di fare molta attenzione, raggiunto il Colle del Coulour del Porco (2920 m), tra la Punta Udine (a sinistra) e la Punta Venezia (a destra). Da questo punto in poi le tracce sono scarse, in alcuni punti gli omini di pietra le sostituiscono, si risale su rocce sino ad arrivare alla cima su cui è posta una croce ed il libro di vetta.

Si raccomanda la prenotazione telefonica ai capogita.

Paola Clavarino  
Daniele Cimiero

tel. 3475737943  
tel. 3491480165



## DA SABATO 16 A SABATO 23 SETTEMBRE

### Barbagia, Supramonte, Golfo di Orosei

Sardegna

*Vedi scheda**Vedi scheda**Vedi scheda*

Negli anni scorsi abbiamo scoperto e conosciuto la costa occidentale della Sardegna. Quest'anno andiamo alla scoperta della misteriosa Sardegna interna e di una parte della costa centro-orientale. Ancora guidati e accompagnati dal nostro amico Lino Cianciotto.

### 1ª GIORNATA

Arrivo a Cagliari in orario ancora da definire, ritiro bagagli e partenza per Fonni. Sistemazione in albergo, cena e pernottamento.

### 2ª GIORNATA (Durata escursione 4-5 ore) (Dislivello totale 200 metri)

Escursione a piedi nel Parco faunistico Donnortei, tra cervi, daini e muflo-ni; visita ai siti archeologici della Civiltà Nuragica di Madau, Gremanu e i Murales. Pranzo in agriturismo (Donnortei) con menù di prodotti tipici locali. Cena e pernottamento in Hotel a Fonni.

**3ª GIORNATA** (Durata escursione 4-5 ore) (Dislivello totale 400 metri)  
Escursione a piedi nel Monte Novo San Giovanni (Supramonte di Orgosolo). Nel pomeriggio visita dei murales ad Orgosolo e del Museo delle maschere tradizionali del Mediterraneo a Mamoiada (facoltativa visita del Museo del baco da seta). Pranzo al sacco.  
Cena e pernottamento in Hotel a Fonni.

**4ª GIORNATA** (Durata escursione 4-5 ore) (Dislivello totale 400 metri)  
Escursione a piedi nella valle di Lanaitto e al villaggio nuragico e dolina di Tiscali, nel Supramonte di Oliena. Pranzo al sacco.  
Merenda cena nel pomeriggio: in ovile con menù di prodotti tipici locali.  
Trasferimento a Cala Gonone, sistemazione in Hotel e pernottamento.

**5ª GIORNATA** (Durata escursione 6-7 ore) (Dislivello totale 600 metri prevalentemente in discesa)  
Escursione a piedi tra Genna Silana, nel Supramonte di Urzulei e la valle di Oddoene a Dorgali, con visita del canyon di Gorropu. Pranzo al sacco.  
Cena e pernottamento in Hotel a Cala Gonone.

**6ª GIORNATA** (Durata escursione 5-6 ore) (Dislivello totale 200 metri)  
Escursione a piedi lungo la costa da Cala Fuili a Cala Luna con rientro in gommone esclusivo o traghetto pubblico, compresa la visita con guida speleo del ramo nord della grotta del Bue Marino. Pranzo al sacco.  
Cena e pernottamento in Hotel a Cala Gonone.

**7ª GIORNATA** (Durata escursione 5-6 ore) (Dislivello totale 200 metri)  
Escursione in gommone con guida (esclusiva) lungo la costa a sud di Cala Gonone, sino a Cala Goloritze, con soste nelle calette. Pranzo al sacco.  
Cena e pernottamento in Hotel a Cala Gonone.

### **8ª GIORNATA**

Compatibilmente con l'orario aereo è possibile effettuare una breve escursione a piedi e avvicinamento ad una cavità speleologica dove, muniti di casco e lampada e guida speleologica locale, si visiterà la grotta di Cumbida Prantas, di grande interesse naturalistico e archeologico.  
Arrivo in Hotel a fine mattinata, pranzo e partenza per Cagliari Aeroporto.

Numero partecipanti: minimo 20 – massimo 30

Le iscrizioni saranno possibili dal mese di gennaio in data che verrà comunicata, pagamento acconto in sede

Liliana Monari

tel. 3492100317



## SABATO 30 SETTEMBRE

### Riordino di un sentiero dei nostri monti

Fausto Fanello

tel. 333 5762890

# OTTOBRE



## DOMENICA 1 OTTOBRE

### Anello del Monte Armetta (1739 m)

#### Alpi Liguri



6 ore



400 m



E

Facile itinerario con partenza ed arrivo al rifugio Pian dell'Arma (m 1350) – per l'antica Via del Sale e L'Alta Via dei Monti Liguri – attraverso crinali e dorsali alpini, coperti di boschi e, più in quota, di ampie distese prative. Sulla cima si gode di un vastissimo panorama dal mar Ligure alle dorsali alpine delle Alpi Liguri. Nonostante la quota non molto elevata non è raro trovare le stelle alpine. Fiori inconsueti a così poca distanza dal mare.



Franco Caviglia  
Nuccia Gagliardo

tel. 3395281445  
tel. 3385086017





## DOMENICA 8 OTTOBRE

### Bric del Dente (1109 m) da Fiorino, con anello da pian degli Asti Appennino Ligure



7 ore



1000 m



E

**Descrizione/itinerario:**

Dal borgo di Fiorino, si prosegue lungo la stradina principale, oltre la cartiera, seguendo il segnavia "2 croci rosse". Si sale su asfalto fino alle Case Cascinotto 300 m, dove diventa sterrata. Una mulattiera ci porta alle Case Ferriere di Sopra 406 m. Ora il percorso si inoltra in un fresco bosco, risalendo dolcemente il versante orografico destro della Val Cerusa. Si toccano ancora i ruderi della Casa Cava Grande e dopo qualche rapido saliscendi si giunge ad un ruscello; lo si attraversa verso sinistra, e superato un gradone di roccia si inizia a salire più ripidamente a mezza costa. Si giunge così alla strada asfaltata del Passo del Faiallo. Si prosegue per alcune decine di metri a destra, fino all'intaglio della Sella del Barnè 894 m. Qui si incontra l'Alta Via, che si segue verso sinistra per un breve tratto, finché a destra si nota un sentiero "linea rossa" che rappresenta la via più diretta per giungere in cima al Bric del Dente (1109 m).

Seguire il segnavia AV verso il passo del Faiallo e giunti al km 9 della strada provinciale (50 m a dx fonte Cerusa) piegare a sx per il Pian degli Asti e arrivati al rudere della casa Piccardo, scendere lungo il sentiero che porta al rio Gardonea. Attraversato un altro rio seguire sempre il segnavia del rombo rosso che porta prima al rudere del pian della Biscia casa Sprave, e poi alle case Soggi. Da qui su strada asfaltata o su sentiero si arriva a Fiorino.

**Accesso:**

Da Genova Voltri si risale la stretta e tortuosa strada della Val Cerusa, fino al piccolo borgo di Fiorino, dove si posteggia nel piazzale sotto la chiesa, oppure poco più avanti.

Celso Merciarì

tel. 3408022744



## DOMENICA 15 OTTOBRE

### Castagnata al Rif. Argentea

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



## DOMENICA 22 OTTOBRE

### Monte Poggio (1081 m)



5 ore



660 m



E

Il monte Poggio che, durante la seconda guerra mondiale, era un importante centro di rilevamento aereo, è anche un punto panoramico bello e del tutto inatteso. L'avvicinamento da Masone ci offre poi sguardi interessanti su zone del nostro entroterra nuove alla nostra frequentazione.

Gianni Bavagnoli

tel. 3293233157



## DOMENICA 29 OTTOBRE

### Altire di Recco e... focaccia

### Riviera di Levante



5 ore



502 m



E

In treno sino a Recco.

Salita a piedi attraverso la chiesa dell'ascensione fino a S. Uberto e statua del Redentore. Discesa panoramica a Recco, passando per Poggio Montone, S. Appolinare, Ageno, Faveto, Megli. Al pomeriggio merenda con focaccia di Recco.



Francesco Odetti  
Anna Oneto

tel. 3204367070

tel. 3204367069

# NOVEMBRE



## DOMENICA 5 NOVEMBRE Monte Monega (1882 m)



4 ore e mezza

Gita poco faticosa per ammirare i colori autunnali e il bel panorama dalla cima del monte Monega. Partenza dal Passo della Teglia (1387 m).



495 m

Paola Bertuccio  
Gabriele Cesari

tel. 3396132310  
tel. 3394036273



E



## DOMENICA 12 NOVEMBRE Pranzo sociale

Località e ristorante saranno stabiliti in tempo utile.

## DOMENICA 26 NOVEMBRE Sentiero Verde Azzurro



Percorreremo un tratto di questo meraviglioso sentiero nella Riviera di Levante con gli amici del Cral Galliera accompagnati da Maurizio Lo Conti.

Descrizione in sede.



Benedetto Caviglia

tel. 3487253212



# DICEMBRE



---

## **DOMENICA 3 DICEMBRE** **Prima neve**

---



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



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



Benedetto Caviglia

tel. 3487253212



## **VENERDÌ 15 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 fischiello.

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](mailto:campinggranparadiso@libero.it)



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

SCONTI SOCI CAI

*Sempre caro mi fu quest'ermo colle,  
e questa siepe, che da tanta parte  
dell'ultimo orizzonte il guardo esclude.  
Ma sedendo e mirando, interminati  
spazi di là da quella, e sovrumani  
silenzi, e profondissima quiete  
io nel pensier mi fingo; ove per poco  
il cor non si spaura. E come il vento  
odo stormir tra queste piante, io quello  
infinito silenzio a questa voce  
vo comparando: e mi sovvien l'eterno,  
e le morte stagioni, e la presente  
e viva, e il suon di lei. Così tra questa  
immensità s'annega il pensier mio:  
e il naufragar m'è dolce in questo mare.*



“L'Infinito” di Giacomo Leopardi (Recanati 1819)

# *Gardini Assicurazioni*

*dal 1875*

16011 Arenzano  
Via Rue, 63

Tel. 0109124566 - 3484764688  
Tel./Fax 0109124755

e-mail: [gardini\\_arenzano@libero.it](mailto:gardini_arenzano@libero.it)