

## L'alpinismo dietro casa



Il rifugio Argentea con alle sue spalle il versante Nord del monte Rama

In Liguria, mare e monti si fondono in paesaggi impagabili che rendono possibili moltissime occasioni di outdoor in ogni periodo dell'anno.

A seconda della stagione nella stessa giornata e' possibile fare un bagno in riviera ed una bella arrampicata in falesia, affrontare un canale di neve con piccozza e ramponi per poi affacciarsi come d'incanto all'immensita' del mare proprio ai nostri piedi, abbagliati e riscaldati dal riverbero del sole, oppure fare un giro in mtb nella macchia mediterranea e poi immergersi in uno dei tanti laghetti naturali o fare un tuffo ristoratore da uno scoglio in mare.

Frequento la montagna fin da bambino, grazie alla passione che mi ha trasmesso mio padre, (ricordo la mia prima ferrata, il Monzino in val Veny, avrò avuto sì e no dieci anni) dapprima da escursionista, poi piano piano, avvicinandomi all'arrampicata ed all'alpinismo ed ho scoperto che talvolta non e' necessario fare centinaia di chilometri per fare una bella scalata su roccia; dietro "casa nostra" c'e' un parco giochi meraviglioso: il Gruppo del Beigua. Il panorama, la qualita' della roccia e l'ambiente alpestre fanno dimenticare di essere ad una manciata di chilometri dal mare.

Siamo nel "Parco naturale regionale del Beigua", affacciati sul mare, ed abbiamo la possibilita' di salire in tutti i mesi dell'anno: non e' raro arrampicare a gennaio in maglietta, ma puo' anche capitare di trovarsi in una bella tormenta di neve ad aprile o settembre; possono verificarsi infatti improvvisi fenomeni atmosferici tali da mettere in seria difficolta' l'escursionista/alpinista non attrezzato in maniera adeguata.

Il gruppo del Beigua si sviluppa tendenzialmente da est a ovest e lungo i suoi crinali passa l'Alta via dei Monti Liguri, il lunghissimo percorso escursionistico che attraversa tutta la Liguria da Spezia a Ventimiglia

Il versante Nord degrada dolcemente verso la pianura Padana, mentre il versante Sud è ripido, roccioso e dall'aspetto decisamente alpino.

E' proprio su questo versante che si sviluppano suggestivi percorsi escursionistici ed interessanti salite alpinistiche, alcune tracciate negli anni '50, altre piu' moderne protette con chiodi resinati, tutte con interessanti caratteristiche che ho potuto apprezzare in questi anni di frequentazione della zona.

Sono quasi tutte vie abbastanza lunghe, che richiedono avvicinamenti anche di un paio di ore,

spesso su sentieri impervi e che vengono salite quindi con lo zaino in spalla, spesso appesantito da viveri e scarponi; il "semplice" III/IV fatto in queste condizioni puo' risultare quasi piu' impegnativo di un 6a fatto in falesia, in maglietta in primavera. Anche se siamo "solo" a mille metri o poco piu' di quota, siamo sempre in montagna, non dimentichiamocene.

Di seguito ho elencato le principali vie alpinistiche ed i siti di arrampicata che possiamo trovare in zona (in realta' passiamo da Fabbriche di Voltri ad Alpicella), dei quali do' solo alcune indicazioni di massima; informazioni piu' dettagliate si possono trovare nei tanti siti internet, nei forum, in alcune guide e libri dedicati o nella nostra sede CAI di Arenzano.

### **Placche delle Ferriere: Val Cerusa**

Accesso da Fiorino (alle spalle di Voltri) con una mezz'oretta di avvicinamento. Si puo' passare dalla strada vicinale asfaltata che parte dal cimitero o dal sentiero che passa tra le case del paese, poi a mezza costa ed infine, dopo aver attraversato il ruscello conduce alle placche ben riconoscibili da lontano.

È una falesia di vie facili, max V ma non banali che si sviluppano per una quindicina di metri su due placche attigue di conglomerato fine (puddinga) che offre un'ottima aderenza

Ideale per principianti, data l'ottima chiodatura  
Esposizione est/nord-est.



Al centro le due placche della falesia

**Rocca du Fo' (556m):** via "Andrea e Paolo", Fabbriche di Voltri, localita' Sambugo, dalla piazzetta alla fine della strada seguendo i bolli rossi in una ventina di minuti di avvicinamento di sentiero si arriva alla partenza di questa frequenta-

tissima salita di 11 tiri ottimamente attrezzata a spit (per alcuni fin troppi) mediamente di IV/IV+ con un paio di passi di V (quello aggettante nel diedro del terzo tiro e' probabilmente il passaggio piu' duro della via, ma e' protetto molto bene).

La via, esposta a nord-ovest è sconsigliata in inverno e nelle giornate piu' umide (specie nei primi tiri), risale un evidente sperone e, dopo un trasferimento di un centinaio di metri, un grande torrione nella seconda parte, si sviluppa su placche, diedri, traversi e piccoli strapiombi che la rendono molto varia e piacevole, sempre su ottima roccia

È una via di arrampicata molto didattica che si sviluppa in un ambiente tipico di montagna, ma grazie alla sua chiodatura generosa (tipica delle falesie) non necessita integrazioni con protezioni veloci ed e' perciò l'ideale per provare a salire da primi di cordata.

Ci sono almeno un paio di vie di fuga lungo la salita e per il ritorno si seguono tracce che, dopo essere saliti ancora un poco su prati inclinati e brughii, riconducono al sentiero principale.



Via Andrea e Paolo - il diedro di V del terzo tiro

Sempre sulla Rocca du Fo' sono state recentemente tracciate alcune impegnative vie di ar-

rampicata: "Sopra di me", "Senza di me", "via della Sentinella", "Viene il Vento" ed altre. Tutte vie chiodate a fix abbastanza distanziati e di grado minimo 5a

**Rocche du Prou Ballou o Picco Palestra (571m):** via **Gino Musso**, lunga ma un po' discontinua via con divertenti passaggi di III e IV ed un passo di V+, chiodata a spit nei punti chiave, eventualmente da integrare nei tratti piu' difficili con cordini o protezioni veloci è una via sicuramente utile per impraticarsi all'ambiente della montagna. Esposta ad est, si sviluppa per circa 6-8 tiri abbastanza corti (alcuni si possono unire) che risalgono un costone e poi un diedro leggermente strapiombante ma ben protetto. Alcuni passaggi sono evitabili ed altri si possono scegliere a proprio piacimento.



La parte alta della via Gino Musso

Poche decine di metri prima, parallelamente si sviluppa la **Catte**, un'altra via abbastanza simile alla Gino Musso (le vie convergono sull'ultimo tiro) un po' piu' facile ma su roccia non sempre ottima, ed abbastanza disturbata dalla vegetazione in quanto poco frequentata anche se di recente realizzazione.

Sulla stessa struttura, proseguendo sul sentiero dal quale partono le predette vie, s'incontra a sinistra il **Picco Palestra o Rocche di Prou Ballou**, un torrione di una quarantina di metri, riconoscibile dalla caratteristica barra in ferro piantata sulla sua sommità, utilizzata in passato per prove di caduta.

Su questa bellissima struttura sono state rinchiodate una mezza dozzina di bei mono e bi tiri dal IV al VI concatenabili su ottima roccia, purtroppo quasi tutti esposti a nord, ideali nei pomeriggi estivi ma proibitivi in inverno. Altri nuovi tiri sono attualmente in fase di chiodatura negli avancorpi in-

feriori, rendendo la zona molto varia e completa per la varietà di itinerari proposti; tutte le vie sono ottimamente protette e non richiedono integrazioni, tranne forse le vie sotto il torrione che, data la scarsa frequentazione, richiedono un po' più attenzione per qualche eventuale distacco.

Dalla "vetta" del torrione si possono fare adrenaliniche calate nel vuoto oppure ridiscendere in pochi minuti per un ripido sentierino.



Vista su Genova dalle Rocche di Prou Ballou

E' un bellissimo ambiente riscoperto negli ultimi anni, frequentato fino agli anni '70 da alpinisti genovesi e da scuole di alpinismo del CAI. Poco sopra a questa struttura troviamo poi il Monte Pennone che offre numerosi monotiri, un tempo ben attrezzati ma frequentata ormai molto di rado e quindi da verificare con attenzione.

Monte Pennone e Picco Palestra sono adiacenti ed entrambi accessibili da Fabbriche di Voltri, salendo alla frazione di Campenave per la tortuosa e stretta stradina (Via alla Brigna) e poi con una mezz'ora di avvicinamento a piedi con un modesto dislivello.



Avvicinamento al Picco Palestra, al centro

l'evidente torrione

**Baiarda (720m circa):** culla dell'alpinismo genovese. Montagna con la M maiuscola! Il diedro Gozzini, la Grattugia, il diedro del Tranviere, la fessura dello Svizzero, ecc. Ce n'è per tutti i gusti, roba alpinistica "seria" con chiodatura per lo più tradizionale, a volte da integrare, dove la gradazione delle vie è sicuramente stretta, in un ambiente suggestivo e selvaggio

Sul Bastione sommitale è stata tracciata recentemente la via di due tiri di stampo sportivo "Asini nella notte" che, concatenandola con i 4 tiri della via dei Camini rende la salita di questo settore molto continua e sostenuta, mediamente V/V+. La roccia, sempre ottima anche se a tratti lichenata ed intervallata da ripiani erbosi, si presta ottimamente per prendere confidenza con l'utilizzo di protezioni mobili.

I tiri sono sempre abbastanza corti e si possono concatenare vari itinerari di differenti difficoltà, quasi sempre su placche lavorare e diedri fino ad arrivare ad uno sviluppo di circa 200m.

Molto suggestiva e sicuramente più abbordabile è la **Cresta Nord**, una via abbastanza esposta e chiodata pochissimo, tutta da integrare con protezioni veloci di grado massimo III+ con bellissimi passaggi aerei tutti da inventare

Siamo sulle alture di Voltri/Acquasanta, di fronte a Punta Martin, con la quale condivide quasi tutto l'avvicinamento.



Cresta Nord della Baiarda

**Punta Martin (1001m):** Cresta Federici, via panoramica piuttosto discontinua su ottima roccia di III/III+, attrezzata a sufficienza eventualmente da integrare in alcuni punti un po' più esposti. Recentemente nella parte alta dell'itinerario è

stata realizzata una variante di una quarantina di metri, piu' impegnativa di IV/IV+

In inverno con neve e ghiaccio diventa una via di misto di discreto impegno

Anche per questa salita, cosi' come per le vie della Baiarda e per la Cresta Nord, si parte dalla stazione ferroviaria di Acquisanta e si percorre un sentiero che risale adiacente al rio Baiardetta lungo la sua sponda sinistra idrografica, fino all'evidente masso del Ferrante dove a destra si stacca la traccia per le vie della Baiarda, mentre proseguendo si sale per la Cresta Federici

Il dislivello fino al masso del Ferrante e' di circa 500m.



La Cresta Federici vista dalla Baiarda

### **Monte Tardia di Levante (878m)**

Canto del Martello, Cerro Tardia, i Cancelli del Tardia, Guidati dalle Stelle

Vie alpinistiche tracciate tra il 2021 e il 2022 sui pilastri a settentrione della montagna

Le vie, di grado tra il D e il TD si sviluppano in un ambiente severo e le chiodature essenziali suggeriscono l'utilizzo di protezioni veloci.

### **Bric del Dente (1107m) cresta Nord**

Dalla Sella del Balme', sul passo del Faiallo in direzione di Masone, si incontra quasi subito la Porta del Dente da cui parte a sinistra una facile cresta che, senza passaggi obbligati, conduce alla vetta di questa montagna riconoscibilissima anche dal centro di Genova

Si può scegliere il percorso di salita a seconda delle proprie capacità e dell'eventuale attrezzatura a disposizione

Circa 200m di dislivello per giungere su questa panoramissima vetta dalla quale lo sguardo spazia a 360° tra Apuane e Marittime, Corsica e Monviso

**Rocca Turchina (822m):** Via Miramare, 5 tiri ben chiodati di IV/IV+ max (AD+) su placca molto lavorata; montagna triangolare riconoscibilissima alle spalle di Cogoleto con circa 1.30-1.45h di avvicinamento partendo dalla localita' Campo con un dislivello di avvicinamento di circa 500m.

Salita tutta al sole con vista spettacolare su tutta la Liguria

Sempre sulla Rocca Turchina, sulla placca e nei due diedri erbosi, salgono tre vecchie vie alpinistiche descritte nella guida di Euro Montagna del 1963.

### **Punta Querzola (730m):** Via dei Diedri, (AD+)

Ci troviamo a sinistra della Rocca Turchina a percorrere 5 tiri di III+/IV abbastanza chiodati, eventualmente da integrare con qualche nut/friend e fettucce. E' consigliato portare il martello da roccia per controllare/ribattere i chiodi tradizionale lungo la via, non essendo molto frequentata.

Via piacevolissima che passa in quattro diedri perfetti, tutta in ombra, in quanto si sviluppa sul versante nord-ovest della montagna, rendendola decisamente proibitiva nei mesi invernali

Con circa 1.30h di avvicinamento partendo dalla localita' Campo, si arriva al Pian delle Segage dove c'e' un piccolo Riparo in muratura (la prima parte dell'avvicinamento e' in comune con la Rocca Turchina)

All'uscita della via si puo' proseguendo per un'altro evidente diedrone chiodato di recente, in direzione della Punta Tuschetti, poi per la cresta di Punta Cine' e scendendo per un canale erboso si arriva in breve alla base della Rocca Turchina; concatenando le due vie sono in totale una dozzina di tiri dal III+ al IV+, ma bisogna essere decisamente veloci per non farsi sorprendere dal buio (Aggiornamento ottobre 2022: effettuata pulizia della via da rovi ed erbacce, aggiunti alcuni chiodi e sostituito alcuni cordoni)

**Rocca Vaccaria (1167m) Costa dei Guadi:** un lungo sperone di roccia in Val Lerone sul quale si sviluppa una via di cresta di II/III (PD/PD+) ed una variante di una sessantina di metri di IV/IV+ eventualmente evitabile. Facile e divertente salita, molto panoramica su ottima roccia in prossimita' del Riparo Sambuco, piccolo riparo recentemente ben ristrutturato.

Dislivello totale circa 700m dei quali circa 250m di arrampicata.

(Aggiornamento novembre 2022: ripulito il percorso da rovi ed arbusti, realizzati gli ometti a partire dal Ricovero ed aggiunto un chiodo sulla placconata).

### **Palestra dei Laghetti – Val Lerone**

Storica palestra di “arrampicamento” degli alpinisti genovesi. Vi si accede risalendo il sentiero che costeggia il rio Negrone oltrepassando l’omonimo Ponte

Chiodatura d’antan, scomodità per raggiungere il sito e soprattutto il divieto di frequentazione, in alcuni periodi dell’anno per la nidificazione del biancone, hanno contribuito all’abbandono di questa struttura che meriterebbe una riscoperta.

**Rocca dell’Erxo:** via NiPa (Nino Parodi) si parte dalla località Curlo, alle spalle dell’ospedale di Arenzano. Si passa davanti al Riparo Scarpeggin (rifugetto incustodito con sorgente) e si prosegue ancora una mezz’oretta.

Il percorso, risale un crestone un po’ discontinuo di II/III e qualche passo di IV, molto didattico, tutta al sole. Circa una decina di tiri (classica via utilizzata per i corsi con tanti partecipanti) con chiodatura a fix inox, segnata da bolli bianchi, finisce al Riparo “ai Belli Venti” (899m), minuscola ma utilissima costruzione in uno dei posti più ventosi della Liguria, alle pendici della Tardia di Ponente.

Sul roccione adiacente il **Riparo Scarpeggin** e sulla grande struttura poco sotto ci sono alcuni bei monotiri di 15-20m ottimamente attrezzati con resinati inox, dal 3c al 6b, spesso utilizzati per corsi CAI

Sul costone, un centinaio di metri prima del Riparo sono state realizzati un paio di monotiri di IV/V ideali per esercitazioni di arrampicata e manovre di corda.

**Zunino “inferiore”:** piacevole ed aerea via di cresta – incassata sul fondo di un vallone - di sei tiri, mediamente di III/III+ con una variante di IV+.

Ben chiodata e con numerose possibilità di fuga sulla sinistra, termina con una calata in doppia di una quindicina di metri su una placca sulla quale sono tracciati un paio di monotiri di 5c/6a chiodati a spit

Volendo si può proseguire sulla Zunino “alta” che si collega poi al sentiero della diretta del Rama a circa 15-20 minuti dalla sua vetta, ma è

una salita assai lunga e discontinua (tratti di II e II+ ed un passo di III), altrimenti per tracce di sentiero si ritorna alla partenza della via.

Il sentiero di accesso parte dalle alture di Sant’Anna di Lerca, o in alternativa da Sciarborasca; in entrambi i casi l’avvicinamento è di circa 1/1.15h

Sia la NiPa che la Zunino inferiore si prestano ottimamente a corsi o a chi vuole cominciare a salire da primo di cordata in ambiente montano.



Traverso di cresta sulla Zunino Inferiore

### **Bric Camula' (818m): Le Creste**

Si parte dalla vasca dell’acqua sopra a Sciarborasca oppure da Sant’Anna di Lerca (alture di Cogoleto). Sul versante nord-est ci sono cinque crestoni: Crestone di Sinistra, Crestone Centrale, Via dei Geki, Cresta Guarani!, Crestone di Destra, tutte vie alpinistiche molto lunghe con difficoltà variabili dal III al V+, attrezzate con pochi chiodi, sicuramente da integrare. Vie in ambiente molto selvaggio ma ben indicate con frecce e tacche di vernice. la parte bassa spesso è umida e fredda.



Le creste del Camula' viste dalla Rocca Turchi-  
na

**Bric Camula' (818m):** sul versante sud-ovest troviamo la **Via FLY**, via alpinistica un po' discontinua di 14-16 tiri mediamente di V/V+ con alcuni passi di 6a e 6b azzerabili. Praticamente una sequenza di monotiri su roccia ottima. Abbastanza chiodata ed eventualmente integrabile con fettucce e nut/friend.

Ogni tiro ha una particolarità differente dagli altri: placca, strapiombino, diedro-camino, ribaltamento ecc. (indimenticabile il tiro di traverso ascendente a sinistra su placca che si raggiunge con una aerea spaccata)

Assolutamente una via imperdibile che richiede un impegno fisico e mentale abbastanza sostenuto. Quando si arriva ad incrociare il sentiero, la via non è finita ma prosegue ancora fin sulla vetta, ma a quel punto il 90% degli alpinisti ne ha a sufficienza!



Arrampicando sulla FLY

Di fronte alla FLY, sul lato opposto della valletta c'è lo **Scaggiun da Lelua**, una lama di ottima roccia piantata nel fianco della montagna con bei monotiri lunghi fino a 30m e con difficoltà dal 5a al 7b

Un po' più in alto c'è la falesia dei **Nespoli** con monotiri dal IV al 6a/b su ottima roccia, chiodata dai Geki alcuni anni fa, purtroppo oggi un po' dimenticata (per alcuni 40 minuti di avvicinamento sono troppi...).

**Monte Rama (1148m) Via Guastavino:** una via sportiva di una decina di tiri con parecchie varianti: seguendo le varianti più facili è una bellissima via di IV e V, mentre quelle più difficili arrivano fino al 6b/6c

Partenza dalla vasca dell'acqua sopra a Sciarborasca o - più comodo poi per il rientro - dal rifugio Prariondo, scendendo per il sentiero della Diretta al Rama fino al colletto del Camula', dove poco sotto ad esso troviamo i primi quattro tiri della via su bellissime placche assolate

Incrociato il sentiero della diretta al Rama, si scende a sinistra qualche decina di metri e si riprende con gli altri 6-7 tiri, sempre aerei ed in un ambiente grandioso.

La via, che non richiede l'utilizzo di protezioni veloci, è ottimamente chiodata con spit inox e le soste sono quasi sempre attrezzate con catena.

Dall'uscita della via in 15-20 minuti si arriva in vetta al Rama per il sentiero della diretta

Ottima roccia, buona chiodatura, lunghezza e varietà del percorso ne fanno una classica imperdibile della zona.

(aggiornamento aprile 2023: alcuni moschettoni a ghiera in acciaio delle soste sono molto deteriorate per le correnti galvaniche ed alcuni spit si sono allentati)

Volendo concatenare i primi 11-12 tiri della FLY - fino all'incrocio con il sentiero della normale del Bric Camula' - e la via Guastavino ne verrebbe fuori un vione di circa 22-23 tiri di V/VI. Ovviamente ci vuole un ottimo allenamento, molta velocità ed una lunga giornata di inizio estate per non farsi sorprendere dal buio.

**Monte Rama (1148m): via Mediterranea:** 7 tiri prevalentemente su placca, con difficoltà dal III al V+ (quelli più difficili sono ben spittati), a sinistra della seconda parte della Guastavino (quella sopra il sentiero); tutta al sole, su roccia articolata con qualche appiglio da controllare. Nella prima parte la roccia non è ottima ed è un po' disturbata da qualche ciuffo d'erba ma poi la qualità migliora nella parte alta. All'uscita della via, alla nostra destra troveremo il sentiero della Diretta che in una decina di minuti ci condurrà in vetta al Rama.

**Monte Rama (1148m): via Rama 2020:** Via alpinistica di recente realizzazione di oltre 200m di sviluppo con difficoltà fino al V+, che offre una scalata varia ed interessante. I rari chiodi in via rendono obbligatorio l'utilizzo di protezioni veloci. La via che parte poco oltre il colletto del Camula' è probabilmente destinata a diventare un'altra classica del comprensorio.

**Monte Rama (1148m):** Via del Vecchio, via dell'Acqua, via del Nonno: vie alpinistiche un po' discontinue di II/III+ max, chiodate a sufficienza nei punti chiave, un po' disturbate dalla vegetazione o da colate di acqua, come nel caso della via omonima.

**Cima Fontanaccia (1151m):** Lo Sperone della Sorpresa. Circa 200m di via di recente realizzazione di stampo alpinistico con bei passaggi di IV e V grado da integrare con protezioni veloci. Alle

spalle del Monte Rama con accesso da Prariondo.

**Monte Argentea (1082m):** a pochissimi minuti dal bellissimo rifugio Argentea, sull'Alta Via dei monti Liguri e fiore all'occhiello della Sezione del CAI Arenzano, sono stati chiodati recentemente una mezza dozzina di monotiri e un paio di vie di 2-3 tiri, molto utili per impraticarsi nella salita da primo di cordata.

Si arrampica su placca con esposizione a est, su vie di IV+/V max.

Adiacenti al rifugio, inoltre, sono state predisposte alcune soste utili per allenarsi nelle manovre alpinistiche di calata e recupero.

La Cresta est dell'Argentea offre poi divertenti passaggi su roccia: un percorso tutto da inventare ed eventualmente proteggere nei punti più esposti.

**Monte Sciguelo (1103m):** Un paio di vie di una ottantina di metri, mediamente di IV/IV+, sul Pilastrino Centrale e sullo Sperone di destra, ma poco chiodate e frequentate pochissimo. Piacevole e tutta da inventare è la Cresta Sud, che salendo da Sciarborasca e passando dal Groppo Nero e dal Monte Fardello offre la possibilità di fare una facile salita alpinistica con passi di II/II+ in un ambiente molto panoramico.

**Sciarborasca, i Torrioni:** storica palestra di arrampicata con una quarantina di monotiri di lunghezza tra i 10 ed i 25m dal IV al 6b, tutti recentemente richiodati dal CAI di Arenzano per il cinquantenario della Sezione, con golfari resinati e catene di sosta, raggiungibili anche dall'alto. Falesia ideale per corsi o prime uscite data l'ottima chiodatura, con un paio di vie tracciate apposta per i bambini.

A 4 km dal paese di Sciarborasca con 15 minuti di avvicinamento è esposta a sud-ovest e permette di arrampicare anche in inverno nelle giornate meno rigide.

### **Rocca dei Canaloni (Vara Superiore)**

Una decina di vie di recentissima realizzazione, mediamente di una sessantina di metri di sviluppo di stampo alpinistico, con gradi variabili dal IV al 6b, su roccia spesso non ottima e da integrare con protezioni veloci.

Sempre nel gruppo del Beigua troviamo la falesia di **Alpicella al monte Castellaro (520m)**. Una cinquantina di monotiri di tutte le difficoltà (dal 3b al 6c) su placche, diedri e strapiombi ed una decina di

vie dai 2 ai 4 tiri lunghe anche un centinaio di metri su varie esposizioni. Le vie a nord che partono dal bosco possono essere umide in alcune giornate, ma fresche in estate. La roccia è serpentinite che offre una ottima aderenza e l'accesso è molto breve, una decina di minuti nel bosco partendo dal parcheggio vicino al cimitero del paese. Difficoltà e caratteristiche delle vie si possono trovare in una piccola guida cartacea in vendita nel bar di Alpicella.

Ottima la chiodatura falesistica che non richiede l'utilizzo di protezioni veloci.

Ed ora qualche idea per la pratica dell'**alpinismo invernale**: dopo le frequenti neviccate, lungo i sentieri del Parco si possono compiere bellissime escursioni con le ciaspole e brevi salite scialpinistiche

Con la neve ben trasformata e con le giuste condizioni di meteo e temperatura si possono salire anche canali e goulottes con piccozze e ramponi, come per esempio la **Ramagoulotte** (AD), sul versante Nord del Rama: una via di misto di circa 200m abbastanza impegnativa (passi di III/III+) da proteggere con nut e friends e soste su alberelli

Ancora più impegnativa è **Mistic Rama** (D), un'altra via di misto con passi di IV e V di circa 150m

Parallelamente a questi itinerari si sviluppa il **Canale Nord** (F), decisamente più plaisir, con pendenze di circa 35° e divertenti passaggi di misto.

Sul fianco est del Reixa c'è il **Canale Malanotte** (F), un facile canale con una pendenza massima di 30° ideale per iniziare a muovere i primi passi con piccozza e ramponi, su un facile percorso di misto.

Il canale sale incassato verso destra, mentre se si sale il ramo di sinistra si percorre il più impegnativo canale del **Bric Saiardo** (PD+) Entrambi i canali sono raggiungibili salendo da Sambuco verso il passo della Gava (752m) o scendendo dal Passo del Faiallo fino a circa 900m di quota.

**Punti di appoggio** consigliati per le salite nel gruppo del Beigua sono il rifugio/albergo Pratorotondo (1098m) poco sotto la vetta del monte Beigua (accesso da Varazze o da Vara Inferiore) ed il ristorante/albergo La Nuvola sul Mare al passo del Faiallo (1050m) che si

trovano entrambi sull'Alta Via dei Monti Liguri e sono raggiungibili in auto tutto l'anno.

Oltre agli svariati ricoveri/ripari disseminati lungo i tantissimi sentieri del Parco, vi è poi il Rifugio Argentea a Cima Pian di Lerca (1088m) gestito dal CAI Arenzano, aperto tutti i week-end da maggio a ottobre, raggiungibile a piedi con percorsi variabili da una a tre ore di lunghezza

La struttura offre fino a 16 posti letto e si trova in una splendida posizione panoramica che consente di spaziare con lo sguardo dalle Apuane alla costa francese.



Il Rifugio Argentea in veste invernale con il mare sullo sfondo

### Raccomandazioni ed avvertenze:

Talvolta le falesie ed i siti di arrampicata si trovano

in proprietà private o in prossimità di zone abitate. Si raccomanda di porre particolare attenzione a non sporcare ed a non arrecare disturbo a persone ed animali ed a rispettare sempre la natura.

L'arrampicata sportiva, l'escursionismo e l'alpinismo sono attività potenzialmente pericolose e chi le pratica lo fa a proprio rischio. Quanto riportato in questo articolo è stato elaborato con cura ma errori e sviste sono, evidentemente, sempre possibili. È necessario non fidarsi mai al 100% delle informazioni raccolte su un sito web o sulle guide cartacee: niente è più valido della nostra stessa diretta capacità di valutazione e giudizio. Alcune informazioni potrebbero essere semplicemente datate e quindi da verificare presso altre fonti più aggiornate e sul posto. Confidiamo nella altrui comprensione per eventuali errori, sviste o inevitabili dimenticanze.

Si raccomanda inoltre, una buona preparazione sia fisica che tecnica, oltre che padronanza e conoscenza delle manovre di cordata e dei materiali, la capacità di leggere una relazione, di valutare lo stato della chiodatura e degli ancoraggi e di capire l'evoluzione meteorologica.

E mettiamoci sempre il casco!

Buone salite!

**Marco Colli**  
**Gruppo Geki - CAI Arenzano**