



CAI ARENZANO

- 1969 -

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

IL NOSTRO ORGANICO

Gianfranco Fasciolo	(INSA)
Celso Merciarì – Andrea Messina	(ISA)
Carlo Dondero – Marco Colli	(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 – Michele Carriero	(ONC)
Luca Caviglia	(Accompagnatore di Media Montagna ONC)
Valentina Vercelli	(ONCN) (ONTAM)

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



SCUOLA DI ESCURSIONISMO MONTE ANTOLA

La Scuola di Escursionismo Monte Antola, costituita dalla Sezione Ligure e dalla sottosezione di Arenzano, propone per l'anno 2023 i seguenti corsi, tenuti da Istruttori Titolati, secondo piani didattici approvati dagli Organi Tecnici Centrali del Club Alpino Italiano.

CORSO NEVE Gennaio - Marzo 2023

CORSO AVANZATO Marzo – Giugno 2023

CORSO BASE Ottobre – Novembre 2023



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 dell'entroterra di Arenzano. Anche oggi questo gruppo porta avanti questo lavoro con lo stesso entusiasmo e volontà dei soci fondatori.

GRUPPO SENTIERI “BRUNO BACOCCOLI”

Una passione che cresce e si rinnova

Il gruppo nasce nel 2021 su idea di alcuni soci CAI di Cogoleto nel trentennale della scomparsa del socio Cai Bruno Bacoccoli, profondamente legato al nostro entroterra. Si propone di riscoprire e valorizzare la bellissima rete sentieristica cogoletese.

GRUPPO RIFUGISTI ARGENTEA

Custodi del miglior bere sul Golfo Ligure

Da otto 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.

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>EAI = <i>Escursionismo in ambiente innevato</i>
Gita con utilizzo di racchette da neve. In ragione del dislivello, e del contesto ambientale in cui si svolgono sono suddivise in tre livelli di difficoltà EAI-F, EAI-PD, EAI-D</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:

TIPO DI GITA: **ESC.** = Escursionistica, **ARR.** = Arrampicata, **ALP.** = Alpinistica
BIKE = Bicicletta, **SCI.ALP.** = Scialpinistica, **ESC.AI.** = Ciaspolata

DIFFICOLTÀ: Vedi Legenda

MEZZO DI SPOSTAMENTO: Auto proprie, Treno, Bus, Aereo, Nave

TEMPO: (ore di cammino totali)

TEMPO DI SALITA: (ore di cammino per raggiungere una vetta)

DISLIVELLO: (dislivello positivo)

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 – EAID – F – PD – MS possono essere limitate a quei soci che hanno superato specifici corsi organizzati dalle varie sezioni, secondo le normative CAI. **In ogni caso il capo gita valuta l'idoneità dei partecipanti e può escludere chi, a suo parere, non ha i requisiti o non possiede l'equipaggiamento adeguato, indicato di volta in volta.** Il capo gita può variare il percorso o sospendere la gita a suo insindacabile giudizio, in base alle condizioni atmosferiche o per altri eventi imprevisi che potessero verificarsi al momento. Può richiamare all'ordine chi non tiene un comportamento corretto.

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

Rispettare le disposizioni di emergenza ogni volta che vengono emanate

ATTIVITÀ SOCIALI 2023

GENNAIO

DOMENICA 1 GENNAIO Monte Reixa (1183m)

Appennino ligure

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	3 ore	900 m	E

Fausto Fanello tel. 3335762890

SABATO 14 GENNAIO A Spassu pe Zena Treno Trekking

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Treno	5/6 ore	100 m	Diff. T

Roberto Camicia tel. 3395479247

DOMENICA 22 GENNAIO Bric Gianesi (614m) e monte Giugo (485m)

Appennino Ligure (Entrotterra di Nervi)

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Treno	5 ore	600m	E

Francesco Odetti tel. 3204367070 Anna Oneto tel. 3204367069

SABATO 28 GENNAIO Riordino Sentieri

Dedichiamo l'ultimo sabato del mese al riordino sentieri

Per lavori urgenti sia sui sentieri che al Rifugio il Reggente autorizzerà gli interventi solo dopo aver consultato il Consiglio Direttivo.

Sono previsti interventi sia sui sentieri di Arenzano che su quelli di Cogoletto in particolare sul sentiero A, l'Anello del Monte Argentea, i sentieri di Sciarborasca di collegamento con l'Alta Via e i sentieri della Mare e Monti Arenzano

Per collaborare ai vari appuntamenti contattare i responsabili dei due gruppi:

Gruppo Lazzaro Vallarino

Celso Merciarì tel. 3408022744 Benedetto Caviglia tel.3487253212 – Gruppo Bruno Baccocoli – Federico Giusto tel.3478883001 Fabrizio Pesce tel. 3476570024

DOMENICA 29 GENNAIO Ciaspolata

Meta da definire in base all'innnevamento

Leggere note su scialpinismo e ciaspole

Paola Clavarino tel. 3475737943 Daniele Cimiero tel. 3491480165

Nota per tutte le uscite 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 alpinismo completi di pelli di foca, rampant e bastoncini idonei, abbigliamento adatti allo scialpinismo. L'ARTVA, la pala e la sonda sono obbligatori anche per chi usa le ciaspole, pertanto chi non li possiede deve procurarseli in tempo utile.

Il venerdì sera precedente l'uscita si confermerà la meta.

FEBBRAIO

DOMENICA 5 FEBBRAIO Anello delle sette chiese di Celle Ligure

Appennino Ligure

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	5 ore	500m	E

Benedetto Caviglia tel. 3487253212

DOMENICA 12 FEBBRAIO
Ciaspolata in Valle Pesio
Alpi Liguri

Con visita guidata alla Certosa.
Da confermare in base all'innevamento
Leggere note su scialpinismo e ciaspole
Giulio Olivieri tel. 3400080899

DOMENICA 19 FEBBRAIO
Sentiero Verdeazzurro
Da Moneglia a Framura

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Treno	4/5 ore	710m.	E

Nuccia Gagliardo tel. 3385086017 Agnese Ferrari tel. 3401576168

DOMENICA 26 FEBBRAIO
Ciaspolata

Meta da definire in base all'innevamento

Leggere note su scialpinismo e ciaspole

Benedetto Caviglia tel. 3487253212 Antonio Quesada tel. 3497829467

DOMENICA 26 FEBBRAIO
Arrampicata ai Torrioni di Sciarborasca
Seguirà descrizione dettagliata.

Francesco Di Luca tel. 3476821122

MARZO

DOMENICA 5 MARZO Cogoleto... dal Mare alla Neve

Appennino Ligure

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	6 ore	1194	E/EAI

Fabrizio Pesce tel. 3476570024 Federico Giusto tel. 3478883001

DOMENICA 12 MARZO Eremo del Deserto Anello partendo da Varazze

Appennino Ligure

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	6 ore	450 m	E

Mariangela Cerruti tel. 3405445307 Francesco Di Luca tel. 3476821122

VENERDI 17 MARZO Assemblea dei Soci

Ore 21,00 presso Opere Parrocchiali Don Carlo Dellacasa

DOMENICA 19 MARZO Sentiero A Percorreremo una parte di questo sentiero a ricordo del suo ideatore G.B. Calcagno (Baciccin)

Entroterra di Arenzano

Benedetto Caviglia tel. 3487253212

Giandomenico Toso tel.3356326165

DOMENICA 19 MARZO
Via Federici - Cresta Sud di punta Martin (1001m)
 Appennino Ligure

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ARR.	Auto	5/6 ore	750 m	PD AD

La partecipazione sarà subordinata in base al numero dei capicordata

Andrea Parodi tel.3476702312 Mario Susco tel. 3478930813

GIOVEDÌ 23 MARZO

Natural/mente Insieme
Storia
 Da Varazze a Cogoletto

Transitando per le litoranee e il centro storico, anche con l'ausilio della lettiga monoruota Joelette

Coordinatore: Celso Merciarì tel. 3408022744

DOMENICA 26 MARZO
Traversata Monte di Portofino

Da Camogli a Santa Margherita passando dalla Valle dei Mulini

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Treno	6 ore	500 m	E

Francesco Odetti tel. 3204367070 Anna Oneto tel. 3204367069

APRILE

DOMENICA 2 APRILE
Stazzano – San Martino di Sorli
 Val Borbera

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	5 ore	650 m	E
Michele Carriero tel. 3408326425		Lilli Monari tel. 3492100317		

SABATO 15 APRILE
Ciclabile di Sanremo

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
BIKE	Treno o Auto	6 ore	Nulla	T
Riccardo Ridolfi tel. 3357535058				

DOMENICA 16 APRILE
Messa dei Caduti

Organizzata dalla Sezione di Sampierdarena
 Seguirà descrizione con meta e itinerario

Mauro Mocellin tel. 3427277045

GIOVEDÌ 20 APRILE
Sui sentieri della Dafne
 Entroterra di Arenzano

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	4/5 ore	700m	E
Lilla Cannà tel. 3396240579		Lilli Monari tel. 3492100317		

SABATO 22 DOMENICA 23 LUNEDI 24 APRILE

Gorges du Verdon
Sentiero Martel e Sentiero de l'Imbut
 Alpes de Haute Provence

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC	Auto			E EE

Seguirà descrizione dettagliata. Prenotazioni e caparra dal 17 febbraio 2023
Maurizio Giusti tel. 3299458535 **Giacomo Baldassare tel. 3356646978**

MAGGIO**LUNEDI 1 MAGGIO**

Fave e ...

Tradizionale incontro di festa per tutti i soci e non soci al Riparo Scarpegin.

DOMENICA 7 MAGGIO

Anello del Monte Proratado (928m)
Da San Carlo di Cese

Appennino Ligure

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	5 ore	750 m.	E

Aurelio Zito tel. 3477200196

GIOVEDI 11 MAGGIO

Traversata Piuzzo - Cosola

Val Borbera

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	4 ore	100 m	E

Lilli Monari tel. 3492100317 **Lilla Cannà tel. 3396240579**



Studio Guerrasio

Studi Dentistici **SEZIA-GUERRASIO**

CONTATTI

Indirizzo: Via Carlin, 16 – 16011 Arenzano (GE)

Telefono: 0103026901

Mail: enza.studioguerrasio@gmail.com

Cellulare: 3715910645



La Nuvola sul Mare

cell: 3488829978

Via Faiallo n.25 Urbe 17048 (Sv)

e-mail: lanunvolasulmare@gmail.com



DOMENICA 14 MAGGIO
“Via col vento”

Rocca di Pertì Finale Ligure

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ARR.	Auto			4c
La partecipazione sarà subordinata in base al numero dei capicordata				
Andrea Parodi tel. 3476702312		Mario Susco tel. 3478930813		

DOMENICA 14 MAGGIO
Anello del Monte Ramaceto (1345m)

Appennino Ligure

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	5 ore	550 m	E
Roberto Camicia tel. 3395479247				

DOMENICA 21 MAGGIO
Anello sui monti di Corona (Stella San Bernardo SV)
Lungo un tratto dell’Alta Via dei Monti Liguri.

Appennino Ligure

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	5 ore	400 m	E
Nuccia Gagliardo tel. 3385086017				

GIOVEDÌ 25 MAGGIO

Natural/mente Insieme

“Ripari”

Entroterra di Arenzano

Partendo dal Centro Ornitologico, visita ai ripari Ramà, Prau Liseu, Bepillo, Ca da Gava
 Anche con l’ausilio della lettiga monoruota Joelette.

Coordinatore Celso Merciarì tel. 3408022744

DOMENICA 28 MAGGIO
Acquedotto storico di Genova
 Valbisagno

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Treno Bus	5/6 ore	100 m	E
Giandomenico Toso tel. 3356326165		Sandra Pero tel. 3397844623		

GIUGNO

VENERDI 2 SABATO 3 DOMENICA 4 GIUGNO
Isola d'Elba

Salita al monte Capanne (1019m) e visita all'isola di Pianosa
 Seguirà descrizione dettagliata Prenotazioni e caparra dal 27Gennaio

Raffaele Iorio tel. 3316832146

Gabriella Salvi tel. 3477694788

DOMENICA 11 GIUGNO
In Cammino nei Parchi
Festa al Rifugio Argentea dedicata alle famiglie
 Concerti e altre iniziative

Caterina Vallarino tel. 3476570024

Rifugisti Argentea tel 3477115341

DOMENICA 18 GIUGNO
Cima delle Saline (2612m) e Pian Ballaur (2612m)
Anello dalla Valle Ellero
 Alpi Liguri

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	6/7 ore	990 m	E EE
Aurelio Zito tel. 3477200196		Benedetto Caviglia tel. 3487253212		

SABATO 24 DOMENICA 25 GIUGNO
RIFUGIO BARBUSTEL Località Lago Bianco
Giro dei laghi (Gran Lago, Lago Cornuto e Laghi Bianco e Nero)
 Parco del Monte Avic (Alpi Graie)

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto			E

Seguirà descrizione dettagliata. Prenotazioni e caparra dal 21 Aprile 2023
Maurizio Giusti tel. 3299458535 **Marco Giusti tel. 3355699530**

LUGLIO

DOMENICA 2 LUGLIO
Monte Scaletta (2840m)
 Alpi Cozie

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	6 ore	1027 m	EE

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

DOMENICA 9 LUGLIO
Traversata della Serriera di Pignal, da San Bernolfo
 Alpi Marittime

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	6 ore	1000 m	EE

Andrea Parodi tel. 3476702312

SABATO 15 LUGLIO
Laghi di Fremamorta
 Alpi Marittime

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	6/7 ore	1000 m	E

Paola Bertuccio tel. 3396132310 **Gabriele Cesari tel. 3394036273**

SABATO 22 LUGLIO
Anello di Pontechianale
 Alpi Cozie

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	5 ore	600 m	E
Giandomenico Toso tel. 3356326165		Sandra Pero tel. 3397844623		

VENERDI 28 SABATO 29 DOMENICA 30 LUGLIO
Tour del Monte Fallère (3061 m)
 Alpi Pennine – Da Etrubles per i Rifugi Chaligne e Mont Fallère

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto			E per il Tour EE per la vetta

Prenotazioni e caparra entro il 19 maggio 2023

Paola Clavarino tel. 3475737943

Daniele Cimiero tel.3491480165

AGOSTO

MARTEDI 1 AGOSTO
Notturna con luna piena al Rifugio Argentea
Dal Passo del Faiallo al Rifugio Argentea

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	3 ore A/R	200 m	E
Rifugisti Argentea tel. 3477115341				

VENERDI 25 SABATO 26 DOMENICA 27 AGOSTO
Traversata Transfrontaliera Valpelline -Rifugio Crète Seche,
Cabane de Chanrion (Svizzera) Ollomont- Glacier
Attraverso il Colle di Crete Sèche e Colle Fenetre de Durand
 Alpi Pennine

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto			E EE
Seguirà descrizione dettagliata. Prenotazioni e caparra dal 19 maggio 2023				
Maurizio Giusti tel. 3299458535		Marco Giusti tel. 3355699530		

SETTEMBRE

DOMENICA 3 SETTEMBRE **Intersezionale LPV**

Organizzata dal Cai di Aosta

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.		Meta e itinerario da definire.		
Paola Clavarino tel. 3475737943		Daniele Cimiero tel. 3491480165		

SABATO 9 DOMENICA 10 SETTEMBRE **Mare e Monti**

Supporto alla celeberrima manifestazione che si svolge sui monti di Arenzano e comuni limitrofi.

SABATO 16 DOMENICA 17 SETTEMBRE **Monte Mongioia (3340m)**

Alpi Cozie
Pernottamento al Rifugio Melezè

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	di salita 5 ore	1480	EE
Antonio Quesada tel. 3497829467		Pietro Rocca 3405369402		

GIOVEDÌ 21 SETTEMBRE

Natural/mente Insieme **Frazioni e borgate**

Anello delle borgate di Sciarborasca, anche con l'ausilio della lettiga monoruota Joelette.

Coordinatore Celso Merciarì tel. 3408022744

DA VENERDI 22 A SABATO 30 SETTEMBRE
Cammino Materano
 Puglia – Basilicata

Entro gennaio/febbraio ci sarà un incontro con chi è interessato
Raffaele Iorio tel. 3316832146 Gabriella Salvi tel. 3477694788
Michele Carriero tel. 3408326425 Lilli Monari tel. 3492100317

OTTOBRE

DOMENICA 1 OTTOBRE
Anello della Scaletta

Parco Naturale Regionale dell'Aveto
Gita naturalistica

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	5 ore	670 m	E EE

Luca Caviglia tel. 3397655511

DOMENICA 8 OTTOBRE
Monte Bertrand (2482m)
 Alpi Liguri

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	6 ore	950 m	E

Fabrizio Pesce tel. 3476570024 Federico Giusto tel. 3478883001

DOMENICA 15 OTTOBRE
Castagnata al Rifugio Argentea

DOMENICA 22 OTTOBRE
Bric Aguzzo Cresta Est
 Entroterra di Loano Alpi Liguri

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ARR.	Auto		630 m	AD

Marco Colli tel. 3394065355

DOMENICA 22 OTTOBRE
Anello dei laghi di Limone
Lago Secco, Lago della Perla e Lago Terrasole
 Alpi Liguri

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	6 ore	750 m	E
Raffaella Flauto tel. 3473809458		Lilla Cannao tel. 3396240579		

DOMENICA 29 OTTOBRE
Gita naturalistica nel Finalese
Con sosta canora presso la cappella di San Antonino
 Alpi liguri

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC	Auto	6 ore	500 m	E
Valentina Vercelli tel. 3495672066		Caterina Vallarino tel. 3405602294		

NOVEMBRE

DOMENICA 5 NOVEMBRE
Monesteroli
Sentiero dei 1100 gradini
 Parco Nazionale delle Cinque Terre

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	4 ore	600 m	EE
Riccardo Ridolfi tel. 3357535058				

DOMENICA 12 NOVEMBRE
Pranzo Sociale

DOMENICA 19 NOVEMBRE
Strada Megalitica–Monte Greppino–Rocca di San Anna
Parco Naturale Regionale del Beigua
 Alpicella di Varazze

Roberto Camicia tel. 3394442568

DICEMBRE

DOMENICA 3 DICEMBRE

Prima neve

Meta da definire in base all'innevamento.

Leggere note su scialpinismo e ciaspole

Nel caso di assenza di neve si farà una gita escursionistica

Benedetto Caviglia tel. 3487253212 Antonio Quesada tel. 3497829467

VENERDI 15 DICEMBRE

Serata 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 20/2022-Coperture assicurative 2023
<https://www.cai.it/associazione-3> assicurazione**

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.