ATTIVITÀ SOCIALI

2024

CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione Ligure
Arenzano

GENERALI

TARTAGLIONE assicurazioni & BARETTO

Sede di ARENZANO
Via Rue 63
Tel. 010.9124566
agenzia.arenzano.it@generali.com

Sede di VARAZZE
Via C. Battisti 12/2
Tel. 019.97742
agenzia.varazze.it@generali.com

Insieme alle nostre collaboratrici, amministrative e commerciali, nelle sedi di Arenzano e Varazze siamo pronti ad accogliervi e ad informarvi su qualsiasi esigenza di tipo assicurativo e di risparmio.

E per gli iscritti al CAI … iniziative speciali !

Venite a trovarci … Vi aspettiamo

generali_arenzano
generali_varazze

Ag Generali Arenzano
Ag Generali Varazze

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

In copertina: *Cappella di San Maurizio. Località Lausetto (Valle Maira)*
Foto di Benedetto Caviglia

IL NOSTRO ORGANICO

Gianfranco Fasciolo	(INSA)
Celso Merciari – Andrea Messina	(ISA)
Marco Colli	(SEZ)
Caterina Gagliardo Nuccia – Maurizio Giusti – Roberto Camicia	(AE)
Daniele Cimiero – Paola Clavarino	(AE EEA EAI)
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 2024 i seguenti corsi, tenuti da Istruttori Titolati, secondo piani didattici approvati dagli Organi Tecnici Centrali del Club Alpino Italiano.
CORSO NEVE Gennaio – Marzo 2024
CORSO AVANZATO Marzo – Giugno 2024
CORSO BASE Ottobre – Novembre 2024

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 di un Rifugio con una vista spettacolare!

Da nove anni ci prendiamo cura dell'apertura del Rifugio nei tempi e modi concordati con l'Ente proprietario. Provvediamo anche alla manutenzione della struttura e al riordino dell'area circostante ogni qualvolta si rendessero necessari.

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

EAI = *Escursionismo in ambiente innevato*
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**

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:

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 DI MARCIA: (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 imprevisti che potessero verificarsi al momento. Può richiamare all'ordine chi non tiene un comportamento corretto.
I partecipanti devono essere solidali col capo gita e seguire le sue istruzioni ed il percorso da lui indicato. Essi devono collaborare in caso di incidente o difficoltà, non devono allontanarsi dal gruppo senza darne avviso al capo gita, specificando temporaneità e motivo. Inoltre sono tenuti a mettere la propria esperienza al servizio del gruppo, al fine di garantire la 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 2024

GENNAIO

LUNEDÌ 1 GENNAIO
Monte Reixa 1183 m

Appennino ligure

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	di salita3 ore	900 m	E

Fausto Fanello tel. 3335762890

SABATO 13 GENNAIO
Percorso cittadino dell'Acquedotto Storico

Treno Trekking

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Treno	Marcia 5 ore	100 m	T

Giandomenico Toso tel. 3356326165 Roberto Camicia tel. 3395479247

DOMENICA 21 GENNAIO
Sestri Levante – Moneglia

Appennino Ligure

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Treno	Marcia 5,30 ore	620 m	E

Lilla Cannaò tel. 3396240579 Pero Sandra tel. 3397844623 Anna Oneto tel. 3204367069

SABATO 27 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 Cogoleto 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, e il sentiero dell'Ingegnere.
Per collaborare ai vari appuntamenti contattare i responsabili dei due gruppi:

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

DOMENICA 28 GENNAIO
Ciaspolata

Meta da definire in base all'innevamento

Leggere note su scialpinismo e ciaspole

Benedetto Caviglia tel. 3487253212 Antonio Quesada tel. 3497829467

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 4 FEBBRAIO
Traversata Manarola - Volastra - Corniglia Framura

Parco delle Cinque Terre

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

Nuccia Gagliardo tel. 3385086017 Agnese Ferrari tel. 3401576168

DOMENICA 11 FEBBRAIO
Anello Monte Cornua
Colle Caprile – Calcinara – Madonna del Bosco – Pannesi – Monte Bado – Monte Becco – Monte Cornua – Calcinara

Appennino Ligure

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 5,30	500m.	E

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

DOMENICA 18 FEBBRAIO
Anello di Cap Ferrat

Costa Azzurra

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 5 ore	100m	E/T

Caviglia Benedetto tel. 3487253212 **Giandomenico Toso tel. 3356326165**

SABATO 24 FEBBRAIO
Notturna al Rifugio Argentea

Con Luna Piena. Se terreno innevato indispensabili le ciaspole. Conduzione della gita e ristoro al Rifugio a cura dei Rifugisti. **Tel. 3477115341**

Leggere note su scialpinismo e ciaspole

MARZO

DOMENICA 3 MARZO
Arrampicata ai Torrioni di Sciarborasca
Seguirà Programma dettagliato

Appennino Ligure

Francesco Di Luca tel. 3476821122

SABAT0 9 DOMENICA 10 MARZO
Ciaspolata all'Alpe Devero

Alpi Lepontine

Pernottamento Rifugio Castiglioni. Programma dettagliato in sede Iscrizioni e caparra a Gennaio.

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

Leggere note su scialpinismo e ciaspole

VENERDI 15 MARZO
Assemblea dei Soci

Ore 21,00 presso Opere Parrocchiali Don Carlo Dellacasa

SABATO 16 MARZO
Passo del Turchino 591 m

In occasione del passaggio della corsa ciclistica Milano-Sanremo. Escursione da Acquasanta al Passo del Turchino per applaudire i campioni del cuore. Rientro passando dalle Giutte.

Giandomenico Toso tel. 3356326165 **Camicia Roberto tel. 3395479247**

GIOVEDI 21 MARZO

Natural/mente Insieme
Storia recente

Da Pratozanino, passando per il sentiero attraverso il comprensorio del Beuca scendiamo verso il mare. Visita alla casa natale di Colombo e alle due fornaci dove si cuoceva la calce. Gita adatta all'uso della lettiga monoruota Joelette.

Coordinatore: Celso Merciari tel. 3408022744

DOMENICA 24 MARZO
Monte Sciguello 1103 m

Appennino Ligure

Giro ad anello salendo da Sciarborasca passando da località Piani, seguendo sentiero linea punto. Dalla vetta si raggiunge Pratorotondo e si ritorna a Sciarborasca percorrendo il sentiero del quadrato rosso.

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC	Auto	di marcia 5/6 ore	850 m	E

Fabrizio Pesce tel. 3476570024 Giulia Calcagno tel. 3495121663

APRILE

DOMENICA 7 APRILE
Traversata Camogli- San Fruttuoso- Portofino

Appennino Ligure

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

Francesco Di Luca tel. 3476821122 Mariangela Cerruti tel. 3405445307

DOMENICA 14 APRILE
Cima Fontanaccia 1153m

Appennino Ligure

Salendo da Sciarborasca con un anello in quota inedito.

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC	Auto	di salita 4 ore	900 m	E

Maurizio Giusti tel. 3299458535 Marco Giusti tel. 3355699530

GIOVEDI 18 APRILE
Anello Zuccarello – Castelvecchio di Rocca Barbena

Val Pennavaira

"Sui sentieri di Ilaria".
Gita particolarmente indicata per un servizio fotografico.

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC	Auto	di marcia 4ore	429 m	E

Lilla Cannaò tel. 3396240579 Liliana Monari tel. 3492100317

SABATO 20 APRILE
Ciclabile di Sanremo

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
BIKE	Treno o Auto	6 ore	Nullo	T

Riccardo Ridolfi tel. 3357535058

DOMENICA 21 APRILE
Messa dei Caduti

Organizzata dalla nostra Sottosezione. In tempo utile verrà comunicato il programma e il luogo della celebrazione. Interventi canori di Caterina Vallarino.

Coordinatore Celso Merciari tel. 3408022744

GIOVEDI 25-VENERDI 26 – SABATO 27 – DOMENICA 28 APRILE
Isola del Giglio e isola di Giannutri
Partendo dall'Argentario

Verrà presentato programma dettagliato a inizio 2024. Iscrizioni e caparra a Gennaio.

Raffaele Iorio tel. 3316832146 **Gabriella Salvi tel. 3477694788**

MAGGIO

MERCOLEDI 1 MAGGIO
Fave e ...
Tradizionale incontro di festa per tutti i soci e non soci al Rifugio Argentea.

DOMENICA 5 MAGGIO
Traversata Arenzano – Vesima – Crevari – ex Dazio – Bric Pigogiu e rientro ad Arenzano percorrendo i sentieri nel periodo della fioritura della Dafne odorosa, fiore simbolo del Parco del Beigua
Appennino ligure

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	di marcia 6 ore	900 m	E

Aurelio Zito tel. 3477200196 Camicia Roberto tel. 3395479247 Michele Carriero tel. 3408326425

SABATO 11 MAGGIO
ARENZANO OUTDOOR

Daremo il nostro supporto a questa importante giornata dedicata agli sport all'aria aperta

DOMENICA 12 MAGGIO
Monte Antola 1597 m

Appennino Ligure

Partendo da Donetta.

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 4 ore	700 m.	E

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

GIOVEDÌ 16 MAGGIO

Natural/mente Insieme
Frazioni e Borgate

Partendo dalla Piazza S. Ermete di Sciarborasca m 200 per via Costa dei Prati si transita dal Borgo, le Maxene, il Tuccio e salendo si raggiungono le Ciazze (240 m) e località i Piani(420 m) anche con l'ausilio della lettiga monoruota Joelette.

Coordinatore Celso Merciari tel. 3408022744

DOMENICA 19 MAGGIO
Monte Grammondo 1378 m

Alpi Liguri

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC	Auto	Salita 3,30/4	1050	E

Da Mortola Superiore, nel periodo della fioritura delle peonie.

Benedetto Caviglia tel. 3487253212 **Lilla Cannaò tel. 3396240579**

Studio Guerrasio

Studi Dentistici
SESIA-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: lanunuvolasulmare@gmail.com

DOMENICA 19 MAGGIO
Via Ferrata dei Picasass

Baveno – Lago Maggiore

Possono partecipare alle Ferrate i soci che hanno frequentato specifici corsi 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."

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
Ferrata	Auto	3 ore	530 m.	EEA

Antonio Quesada tel. 3497829467 **Pietro Rocca tel. 3405369402**

VENERDI 24 – SABATO 25 – DOMENICA 26 MAGGIO
LUNGO LA PIU BELLA BALCONATA DEL NOSTRO ENTROTERRA

Con pernottamento al rifugio Vaccà e al Rifugio Argentea.

Un gemellaggio condiviso con la nostra socia Camilla Bocchiotti, ora residente in Abruzzo, ansiosa di rivedere e far conoscere tanti posti del cuore.
Lo staff dei rifugisti dell'Argentea provvederà a tutta la logistica del Trekking.

Celso Merciari tel. 3408022744 Nuccia Gagliardo tel. 3385086017 Benedetto Caviglia tel. 3487253212

SABATO 25 MAGGIO
Cammino Balteo

Tappa da Pont Boset a Pont Saint Martin

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

Maurizio Giusti tel. 3299458535 Marco Giusti tel. 3355699530
Precederà l'escursione programma dettagliato

GIUGNO

SABATO 1 GIUGNO
Anello del monte Ramaceto 1345 m

Appennino Ligure

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 5 ore	550m	E

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

SABATO 1 DOMENICA 2 GIUGNO
Un weekend ad arrampicare a Scalaro
“Parete delle Stelle”

Quincinetto

Gli itinerari presenti hanno uno sviluppo non eccessivo con vie spittate di più tiri. Invitiamo i soci a visitare le relazioni dei percorsi in rete. Iscrizioni alla gita con caparra entro 30 Aprile.

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

DOMENICA 9 GIUGNO
IN CAMMINO NEI PARCHI – Sentieri per conoscere
DIECI ANNI DI APERTURA DEL RIFUGIO ARGENTEA! – Festa al Rifugio

Attività educative, escursioni e musica

Staff Rifugisti Argentea tel. 3477115341

DOMENICA 16 GIUGNO
Sentiero CAI -1000

Alpi Apuane (Pendici Monte Tambura)

Un sentiero sul terreno Carsico dell’Alta valle Bianca sul versante Nord del Monte Tambura. Saremo accompagnati da Bruno Steinberg che fa parte del gruppo di speleologi che hanno ideato e realizzato questo sentiero.

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 6 ore	800m	EE

Riccardo Ridolfi tel. 3357535058

MARTEDI 18 GIUGNO
Ristoro ALVI Trail al Rifugio Argentea

SABATO 22 GIUGNO
Laghi della Brignola 2131 m – Lago Raschera 2108 m

Alpi Liguri

Partendo dalla Balma 1883 m raggiungibile in auto o in cabinovia.

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

Barbara Meruzzi tel. 3392811963 **Patrizia Malagamba tel. 3291147199**

DOMENICA 23 GIUGNO
Giornata Nazionale Sentiero Italia Cai

In tempo utile sarà pubblicato il programma di questa giornata organizzata dal Club Alpino Italiano

DOMENICA 30 GIUGNO
Laghetti di Bellagarda 2246 m

Alpi Graie

L'escursione ai laghi di Bellagarda ci porterà a vedere dei bei laghetti fra fioriture di rododendri e a scorgere spettacolari panorami sulle Levanne e la Valle dell'Orco

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 5 ore	772 m	EE

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

LUGLIO

DOMENICA 7 LUGLIO
Traversata della Cima di Test 2629 m e del Becco Grande 2775 m

Alpi Cozie

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 6 ore	750 m	EE/F

Andrea Parodi tel. 3476702312

DOMENICA 14 LUGLIO
Cima Cars 2218 m

Alpi Liguri

Da Ponte Murato (Valle Ellero).
Gita con gli amici del CAI di Sori.

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 5/6 ore	640 m	E

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

SABATO 20 – DOMENICA 21 LUGLIO
Weekend al Passo del Gran San Bernardo

Alpi Pennine

Primo giorno gita al Col di Saint Remy e Col des Ceingles. Pernottamento in Ospizio.
Secondo giorno giro dei quattro Colli. Iscrizioni entro Aprile. Programma dettagliato con difficoltà, tempi e dislivelli sarà a disposizione in sede.

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ

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

SABATO 27 LUGLIO
Traversata Passo del Faiallo – Marasca Piano San Pietro

Appennino Ligure

Percorso: Dal passo del Faiallo, attraverso una faggeta e lungo un antico e suggestivo sentiero si giunge ai piani di Marasca dopo 2 ore di cammino. Qui si concluderà il pranzo con sorpresa gastronomica.

Iorio Raffaele tel. 3316832146 **Gabriella Salvi tel. 3477694788**

AGOSTO

VENERDI 2 – SABATO 3 – DOMENICA 4 AGOSTO
Giro del Monviso

Alpi Cozie

Seguirà programma dettagliato con le tappe e i Rifugi. Iscrizione caparra entro il 30 Aprile.

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

DOMENICA 25 AGOSTO
Sentiero di Gioele

Val Maira – Alpi Cozie

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Ore marcia 6,30	1070 m	EE

Benedetto Caviglia tel. 3487253212 **Federico Giusto tel. 3478883001**

SETTEMBRE

SABATO 7 DOMENICA 8 SETTEMBRE
Bric Bucie 2998 m
Alpi Cozie

Via Alpinistica Accademica AD-. Pernottamento al Rifugio Lago Verde.
Per iscrizioni entro Luglio contattate i capi gita.

Andrea Parodi tel. 3476702312 **Mario Susco tel. 3478930813**

SABATO 7 DOMENICA 8 SETTEMBRE
Mare e Monti
Supporto alla celeberrima manifestazione che si svolge
sui monti di Arenzano e comuni limitrofi.

DOMENICA 15 SETTEMBRE
Gita intersezionale LPV
Programma ancora da definire. In tempo utile sarà pubblicato in sede

GIOVEDI 19 SETTEMBRE
Natural/mente Insieme
Anello Sentiero degli Inglesi

Partiamo dal Santuario del Bambino di Praga e salendo la strada asfaltata molto tortuosa che porta verso località Ceresia, facciamo una piccola sosta in loc. Verde Gioia. Lasciato l'asfalto imbocchiamo il sentiero che arriva al ponticello "cani e gatti" dal bivio che sale al Curlo e raggiunto il bivio che porta all'Agueta, scendiamo a sx per lo sterrato fino a via Costa dei Frati. Ripreso l'asfalto scendiamo al Santuario. Gita in cui si può usare la lettiga monoruota Joelette.

Coordinatore Celso Merciari tel. 3408022744

SABATO 21 DOMENICA 22 SETTEMBRE
ALPE VEGLIA
Alpi Lepontine

1° Giorno
Ponte Campo 1319 m.
Alpe Veglia Fonte1744 m – Rossetto Artemisia 2250 m.
Disl +931m Disl -425 3h 30m di salita e 1h 20m discesa.

2° Giorno
Alpe Veglia Fonte 1744 m – Bivacco Farello nuovo 2447 m
Disl+703m Disl -1128 m
2h 15m di salita e 3h 30m di discesa
Celso Merciari tel. 3408022744 **Viaggio in auto**

VENERDI 27 SABATO 28 DOMENICA 29 LUNEDI 30 SETTEMBRE MARTEDI 1 OTTOBRE
Trekking isola di Ponza e Zannone

Seguirà programma dettagliato e date di prenotazione.
Michele Carriero tel. 3408326425 **Lilli Monari tel. 3492100317**

OTTOBRE

DOMENICA 6 OTTOBRE
Monte Galero 1708 m

Sito di interesse comunitario Area protetta.

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 6 ore	750 m	E

Valentina Vercelli tel. 3495672066 **Caterina Vallarino tel. 3405602294**

DOMENICA 13 OTTOBRE
Anello dei laghi di Limone
Lago Secco, Lago della Perla e Lago Terrasole
Alpi Liguri

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 6 ore	750 m	E

Raffaella Flauto tel. 3473809453 **Lilla Cannaò tel. 3396240579**

DOMENICA 13 OTTOBRE
Costa dei Guadi

Giornata di arrampicata in compagnia dei Geki. Facili vie di arrampicata per tutti.
L'uscita sarà preceduta da una serata propedeutica. Avvicinamento a piedi circa un ora.
Marco Colli tel. 3394065355

DOMENICA 20 OTTOBRE
Castagnata al Rifugio Argentea

I Rifugisti tel. 3477115341

DOMENICA 27 OTTOBRE
Via delle Borgate di Chiusa Pesio

Partenza ed arrivo a quota 750 m.
Il percorso si snoda tra castagni e faggeti con ampia visibilità sul Marguareis e sulla Bisalta.

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	4 ore	300 m	E

Giulio Olivieri tel. 3400080899

NOVEMBRE

SABATO 9 NOVEMBRE
Escursione nell'entroterra del Finalese con visita Museo Archeologico

Maurizio Giusti tel. 3299458535 **Giacomo Baldassarre tel. 3356646978**

DOMENICA 17 NOVEMBRE
Pranzo Sociale

SABATO 23 NOVEMBRE
Anello del monte Armetta

Alpi Liguri

Facile escursione partendo dal Colle di Caprauna ammirando i migliori colori dell'autunno e vasti panorami.

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia ore 4/5	750 m	E

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

DICEMBRE

DOMENICA 1 DICEMBRE
Meta da definire in base all'innevamento

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

In caso di assenza di neve

DOMENICA 1 DICEMBRE
Strada Megalitica – Monte Greppino – Rocca di San Anna
Parco Naturale Regionale del Beigua

Alpicella di Varazze

Roberto Camicia tel. 3395479247

VENERDI 13 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 16/2023-Coperture assicurative 2024
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.

Sconto 10% da:

Libreria Sabina

di Capello Sabina

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

Hobby e dintorni

tutto per la tua creatività

Découpage - Bijoux - Belle arti...

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

B.E.S.

di Vernazza Giuseppe

FORNITURE ELETTRICHE
ELETTRODOMESTICI - CASALINGHI

Apertura da inizio Maggio a fine Settembre
con possibilità di pernottamento.
Prenotazioni al 347 7115341