

ATTIVITÀ SOCIALI

2025



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione Ligure
Arenzano



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: *Gita alla Fenêtre de Ferret e ai laghi omonimi*
(Valle del Gran San Bernardo)
Foto di Maurizio Giusti

I NOSTRI ISCRITTI TITOLATI

Gianfranco Fasciolo	(INSA)
Celso Merciarì	(ISA)
Marco Colli	(IA-SEZ)
Valentina Sacco	(IAL)
Caterina Gagliardo Nuccia – Maurizio Giusti – Roberto Camicia	(AE)
Daniele Cimiero – Paola Clavarino	(AE EEA EAI)
Benedetto Caviglia – Giandomenico Toso	(ASE)
Caterina Vallarino	(ONC)
Luca Caviglia	(Accompagnatore di Media Montagna ONC)
Valentina Vercelli	(ONCN) (ONTAM)
Michele Carriero	(ONC) (ORTAM)

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 INTERSEZIONALE DI ESCURSIONISMO TRAMONTIEMARE

Nel 2024 la Scuola di Escursionismo Monte Antola, costituita dalla Sezione ligure e dalla Sottosezione di Arenzano è entrata a far parte della Scuola Intersezionale traMontieMare che raggruppa le attività didattiche escursionistiche delle Sezioni di Bolzaneto, Chiavari, La Spezia, Sezione Ligure, Rapallo e Sarzana. Per il 2025 vengono proposti i seguenti corsi:

CORSO NEVE Gennaio - Marzo 2025

CORSO FERRATE Marzo - Giugno 2025

CORSO BASE Ottobre - Novembre 2025

**CORSO ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA SOCIALE
Ottobre - Novembre 2025**



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 BACOCOLI"

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 dieci 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.

SCUOLA DI SCIALPINISMO LIGURE

Nel 2025 vengono proposti i seguenti corsi

CORSO BASE SA1

CORSO AVANZATO SA2

Per informazioni vedi i Link: <https://www.cailiguregenova.it/scuole/scuola-sci-alpinismo-ligure>
e l'indirizzo mail: mailto:scuolasa@cailliguregenova.it

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 DI MARCIA: (ore di cammino totali)

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

DISLIVELLO: (dislivello positivo)

TESSERAMENTO 2025

Rammentiamo le quote sociali 2025:

Soci ordinari	€ 50,00
Soci ordinari juniores dal 18° al 25° anno di età	€ 24,00
Soci familiari	€ 24,00
Soci giovani (minorenni)	€ 16,00
Soci giovani da 2° figlio se il primo è giovane	€ 9,00
Nuovi iscritti (costo tessera)	€ 4,00

Per rinnovare il tesseramento è possibile utilizzare le seguenti forme di pagamento.

- Effettuare il bonifico Bancario sul conto intestato

CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione Ligure Genova - Sottosezione di ARENZANO Via Cesare Battisti, 3
16011 ARENZANO

- BANCA D'APPOGGIO: BPER Banca IBAN: IT86T0538731830000047154024
Causale: Rinnovo iscrizione anno 2025.

Fatto il bonifico è **IMPORTANTISSIMO** inviare all'indirizzo e-mail cai-arenzano@libero.it copia del bonifico.

- Venire direttamente in sede durante gli orari di apertura (pagamento in contanti).

Martedì e Venerdì ore 21.00-22.00 e da Gennaio a fine Marzo anche Martedì ore 16-18.

Per le nuove iscrizioni solo in sede con foto tessera.

Buone escursioni a tutti.

ALEDO **CORSI E LEZIONI PRIVATE DI FUNCTIONAL TRAINING DIFESA PERSONALE E PILATES**

PALAZZETTO PAOLO CORRADI ARENZANO

CONTATTI E INFO
328.0106554
349.1640360
ALEDO.ASD@GMAIL.COM

The advertisement features a large logo for 'ALEDO ASD' on the left, which consists of the word 'ALEDO' in a bold, serif font with 'ASD' in a smaller font below it, all enclosed within a circular graphic element. To the right of the logo, the text 'CORSI E LEZIONI PRIVATE DI FUNCTIONAL TRAINING DIFESA PERSONALE E PILATES' is displayed in a bold, sans-serif font. Below this, the location 'PALAZZETTO PAOLO CORRADI ARENZANO' is listed. In the center, there is a block of contact information: 'CONTATTI E INFO', followed by two phone numbers (328.0106554 and 349.1640360) and an email address (ALEDO.ASD@GMAIL.COM). At the bottom of the advertisement, there are three silhouettes: on the left, a person in a dynamic pose; in the center, a person performing a kettlebell swing; and on the right, a person in a Pilates-style pose.

ATTIVITÀ SOCIALI 2025

GENNAIO

MERCOLEDÌ 1 GENNAIO

Monte Reixa 1183 m

Appennino ligure

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	di salita 3 ore	900 m	E
Fausto Fanello tel. 3335762890				

SABATO 11 GENNAIO

Giro delle polveriere di Genova

Possibilità di visitare il Presepe del Santuario della Madonnetta

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Treno	Marcia 4ore	400 m	E
Giandomenico Toso tel.3356326165 Roberto Camicia tel. 3395479247				

DOMENICA 19 GENNAIO

Ciaspolata

Meta da definire in base all'innevamento

Leggere note su scialpinismo e ciaspole a pagina 6.

Benedetto Caviglia tel. 3487253212 Antonio Quesada tel. 3497829467

DOMENICA 19 GENNAIO

Scialpinismo

Uscita con la Scuola di Scialpinismo della Ligure

La partecipazione è ammessa solo a chi ha partecipato a corsi di Scialpinismo.

Celso Merciarì tel. 3408022744

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.

SABATO 25 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, 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 Merciarì tel. 3408022744

Benedetto Caviglia tel. 3487253212

Gruppo Bruno Baccocoli – Federico Giusto tel. 3478883001 Fabrizio Pesce tel. 3476570024

DOMENICA 26 GENNAIO

Anello del Monte Bello

Recco – Corticella – Camogliano – Passo del Gallo – Monte Bello
– Piani di Caravaggio – Piani di Croen – Recco

Appennino Ligure

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	treno	Marcia 5-6 ore	720 m.	E
Francesco Odetti	tel. 3204367070	Anna Oneto	tel. 3204367069	

FEBBRAIO

Santuario Madonna della Guardia di Alassio

Anello panoramico sulla Baia del Sole partendo da Alassio

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 5/6	700 m	E
Lilla Cannàò tel. 3396240579				

SABATO 8 DOMENICA 9 FEBBRAIO

Ciaspolata all'Alpe Devero

Alpi Lepontine

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

Paola Clavarino tel. 3475737943

Daniele Cimiero tel. 3491480165

Leggere note su scialpinismo e ciaspole a pagina 6

DOMENICA 16 FEBBRAIO

Arrampicata allo spigolo di Rocca di Perti

Entroterra di Finale

Seguirà programma dettagliato

Francesco Di Luca tel. 3476821122

DOMENICA 16 FEBBRAIO

Traversata Rapallo Camogli

Sentiero Verdeazzurro

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Treno	Marcia 4 ore	410 m	E
Giandomenico Toso tel. 3356326165 Sandra Pero tel. 3397844623				

DOMENICA 16 FEBBRAIO
Scialpinismo
Uscita con la Scuola di Scialpinismo della Ligure

La partecipazione è ammessa solo a chi ha partecipato a corsi di Scialpinismo.
Celso Merciarì tel. 3408022744

Leggere note su scialpinismo e ciaspole pagina 6

DOMENICA 23 FEBBRAIO
Anello Final Borgo – Verezzi – Final Borgo
Percorso strada Napoleonica

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 4 ore	350 m	E
Francesco Di Luca tel. 3476821122		Mariangela Cerruti tel. 3405445307		

MARZO

DOMENICA 2 MARZO
Monte Alpesis 984 m
 Appennino Ligure

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 4 ore	400 m	E
Barbara Meruzzi tel. 3392811963		Patrizia Malagamba tel. 3291147199		

DOMENICA 9 MARZO
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	500 m.	E
Francesco Odetti	tel. 3204367070	Anna Oneto	tel. 3204367069	

VENERDI 14 MARZO
Assemblea dei Soci

Ore 21,00 presso Sala Unitre Villa Mina

SABATO 15 MARZO
Anello Ceriale Monte Acuto

Alpi Liguri

Anello Ceriale – Monte Acuto – Santuario Monte Croce – Peagna-Ceriale

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia ore 6/7	820 m	E
Bertuccio Paola	tel. 3396132310	Gabriele Cesari	tel. 3394036273	

GIOVEDI 20 MARZO

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).

Coordinatore Celso Merciarì tel. 3408022744

SABATO 22 MARZO

Escursione nell'entroterra di Finale
Alla scoperta di alcune arme poco conosciute

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	5 ore	500 m	E E
Giusti Maurizio	tel. 3299458535	Giacomo Baldassarre	tel. 3356646978	

SABATO 29 MARZO
Uscita con la Joelette
Meta da definire

Coordinatore Celso Merciarì tel. 3408022744

DOMENICA 30 MARZO
Monte Beigua 1287 m
 Appennino Ligure

Partenza dalle Faie percorrendo antichi sentieri da "Leze", si passa la Neviera e si arriva alla cascina Binetto. Da qui si prosegue verso il Monte Beigua. Ritorno alle Faie seguendo il segnavie + rosso.

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC	Auto	di marcia 6 ore	800 m	E
Fabrizio Pesce	tel. 3476570024	Giulia Calcagno	tel. 3495121663	

APRILE

SABATO 5 APRILE
Arrampicata alle Ciappe du Ciuin
 Entroterra di Loano
Seguirà programma dettagliato

Andrea Parodi tel. 3476702312 **Francesco Di Luca tel. 3476821122**

DOMENICA 6 APRILE
Messa dei Caduti

Organizzata dalla Sezione Ule di Sestri Ponente sarà celebrata presso il Santuario Nostra Signora della Misericordia sul Monte Gazzo.

LUNEDÌ 7 – MARTEDÌ 8 – MERCOLEDÌ 9 – GIOVEDÌ 10 APRILE TREKKING “TERRE SENESI”

Esploreremo le Terre di Siena, territorio noto in tutto il mondo per il suo immenso patrimonio artistico e culturale, da un punto di vista diverso. La nostra base sarà Siena e i trekking si svolgeranno in Val d'Orcia e nelle Crete Senesi con visite a Monteriggioni, Montalcino, Abbazia di S. Antimo, Pienza, Bagno Vignoni.

Viaggio e vari trasferimenti in pulman.

Riunione per informazioni ed adesioni venerdì 10 gennaio h. 21,00 presso sede CAI.

Raffaele Iorio tel. 3316832146

Gabriella Salvi tel. 3477694788

GIOVEDÌ 17 APRILE Sui sentieri della Dafne Appennino Ligure

Un'escursione ad anello sui monti di Arenzano per immergersi nel profumo inebriante delle fioriture di Dafne, fiore simbolo del Parco del Beigua.

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 5-6 ore	750m	E
Lilla Cannò	tel. 3396240579	Sandra Pero	tel. 3397844623	



CARROZZERIA

DIEMME

di Domenico Mercari



Banco dime - Sistema elettronico misurazione scocca
Verniciatura a Forno
Ricarica impianti aria condizionata
Gestione sinistri - Fiduciaria gruppo UNIPOLSAI
VETTURA SOSTITUTIVA - Riparazione/Sostituzione CRISTALLI

Via Cesare Festa, 33 - 16011 Arenzano (GE)
 Tel./Fax 010.9130291 - Cell. 340.8602365
 e-mail: diemmecar@libero.it
 P.IVA 03406890107 - COD. FISC. - MRC DNC 56M20 C823P



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: lanunvolasulmare@gmail.com



MAGGIO

GIOVEDÌ 1 MAGGIO

Fave e ...

Tradizionale incontro di festa per tutti i soci e non soci.

DOMENICA 4 MAGGIO

Anello Montechiaro d'Acqui (204 m) – Orrido Cappella dell'Alpino – Montechiaro d'Acqui

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 5 ore	650m	E
Michele Carriero	tel. 340 8326425	Lilli Monari	tel. 349 2100317	

SABATO 10 MAGGIO

BRICCHI PULITI

Le associazioni di Arenzano unite per la tutela del territorio
Progetto promosso dal Comune di Arenzano
Partecipiamo numerosi a questa importante iniziativa!

DOMENICA 11 MAGGIO

Monte Gottero 1639 m

Appennino Ligure

Anello del Gottero dal passo della Cappelletta.

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFF
ESC.	Auto	Marcia 4-5	600 m	E
Aurelio Zito	tel. 3477200196	Roberto Camicia	tel. 3395479247	

GIOVEDÌ 15 MAGGIO

Natural/mente Insieme

Rifugio Argentea

Partendo da Cian de Toe (Passo del Faiallo 1044m) con il sentiero contrassegnato con una striscia gialla, incrociamo prima il percorso dell'Alta Via poco dopo raggiungiamo la strada sterrata che ci condurrà al Rifugio Argentea (1088m).

Coordinatore Celso Mercari tel. 3408022744

DOMENICA 18 MAGGIO

Sentiero di Camilla

Entracque Alpi Marittime

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC	Auto	Salita 3,30	600	E
Giadomenico Toso tel. 3356326165		Sandra Pero tel. 3397844623		

SABATO 24 MAGGIO

Uscita con la Joelette

Meta da definire

Coordinatore Celso Mercari tel. 3408022744

DOMENICA 25 MAGGIO

Fioritura dei narcisi al Monte Pigna 1768 m

Alpi Liguri

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 4-5 ore	671 m	E
Giulio Olivieri tel. 3400080899				

GIUGNO

DOMENICA 8 GIUGNO IN CAMMINO NEI PARCHI – Sentieri per conoscere Festa al Rifugio Argentea

Staff Rifugisti Argentea tel. 3477115341

DOMENICA 8 GIUGNO Ferrata Rocca Clari Alpi Cozie Centrali Seguirà programma dettagliato

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."

Daniele Cimiero tel. 3491480165

Paola Clavarino tel. 3475737943

DOMENICA 15 GIUGNO Anello monte Zatta 1404m Appennino Ligure

Partenza e arrivo dal Passo del Bocco.

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

Roberto Camicia tel. 3395479247

SABATO 21 – DOMENICA 22 GIUGNO Monte Toraggio m1973 per il Sentiero degli Alpini Alpi Liguri

Pernottamento al Rifugio Allavena alla Colla Melosa.

Sabato Cima di Marta Difficoltà E Dislivello 630m Tempo ore 5.

Domenica monte Toraggio Difficoltà EE Dislivello 850m Tempo ore 6,30.

Prenotazioni entro 31 Marzo. Seguirà programma dettagliato.

Benedetto Caviglia tel. 3477253212

Patrizia Malagamba tel. 3291147199

SABATO 29 GIUGNO
Monte Antola 1597m
 Appennino Ligure

Lungo un sentiero nell'alta Val Brevenna partendo da Chiappa.

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC	Auto	Marcia 5 /6 ore	870m	E
Giandomenico Toso	tel. 3356326165	Sandra Pero	tel. 3397844623	

SABATO 29 – DOMENICA 30 GIUGNO
Bric Bucie 2998 m
 Alpi Cozie

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

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

LUGLIO

DOMENICA 6 LUGLIO
Rocca la Meja 2831
 Alpi Cozie

Via normale dal Colle Valcavera.

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ALP	Auto	Marcia 5 /6 ore	580m	F
Antonio Quesada	tel. 3497829467	Pietro Rocca	tel. 3405369402	

DOMENICA 13 LUGLIO
Anello Laghi di San Anna di Vinadio
 Alpi Marittime

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC	Auto	Marcia 5/6 ore	550	E
Giulio Olivieri tel. 3400080899		Aurelio Zito tel. 3477200196		
Barbara Meruzzi tel. 3392811963				

DOMENICA 20 LUGLIO
Monte Tambura 1895m
 Alpi Apuane

Partenza da Vagli.
 Seguirà descrizione dettagliata dell'escursione.

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC	Auto	Marcia 7 ore	1000	EE
Antonio Quesada tel. 3497829467		Pietro Rocca tel. 3405369402		

GIOVEDÌ 24 – VENERDÌ 25 – SABATO 26 – DOMENICA 27 LUGLIO
Quattro giorni alla scoperta della Valpelline
 Alpi Pennine

Weekend lungo in Valpelline con soggiorno di tre giorni all'ostello di Bionaz (mezza pensione), NECESSARIO PRENOTARSI dal 14 al 21 febbraio con versamento di euro 50 di caparra. Posti limitati a 20, difficoltà delle escursioni EE (è richiesta buona preparazione fisica). Seguirà programma dettagliato.

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

AGOSTO

SABATO 1- – DOMENICA 2 – LUNEDÌ 3 – MARTEDÌ 4 AGOSTO **Sentiero Roma** Alpi Retiche

Percorrere il sentiero Roma richiede una buona preparazione fisica e tecnica. Si deve attraversare un tratto di via Ferrata per cui valgono le regole sotto descritte:

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."

Seguirà programma dettagliato.

Prenotazioni entro Marzo contattando i capigita.

Daniele Cimiero tel. 3491480165

Paola Clavarino tel. 3475737943

DOMENICA 31 AGOSTO **Lac de Lauzanier, Lac Derriere la Croix , Pas de la Cavalle 2671m** dal Colle della Maddalena Alpi Marittime

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC	Auto	Salita 3,30	805	E
Benedetto Caviglia	tel. 3487253212	Patrizia Malagamba	tel. 3291147199	

SETTEMBRE

SABATO 6 SETTEMBRE **COGOLETO OUTDOOR EXPERIENCE**

Collaboreremo attivamente alla riuscita dell'evento occupandoci, come di consueto, della parte dedicata all'arrampicata.

SABATO 13 DOMENICA 14 SETTEMBRE **Mare e Monti**

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

GIOVEDÌ 18 SETTEMBRE

Natural/mente Insieme Foresta della Deiva

La Foresta Regionale "Deiva" è un'area boschiva di notevole pregio per l'avifauna degli habitat forestali. Con un alternanza di zone in cui vegetano estesi boschi di caducifoglie e di altre a netta prevalenza di aghifolia, rappresenta un luogo particolarmente indisturbato per gli uccelli nidificanti con buona parte delle specie boschive più comuni e rappresentative della Liguria.

Gita in cui si può usare la lettiga monoruota Joelette.

Coordinatore Celso Mercari tel. 3408022744

SABATO 20 – DOMENICA 21 SETTEMBRE

Lago di Laroussa

Alpi Marittime

Possibilità di pernottare al Rifugio Migliorero ed effettuare altra escursione la Domenica. Seguirà programma dettagliato.

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Salita 3 ore	827	E
Paola Bertuccio	tel. 3396132310	Gabriele Cesari	tel. 3394036273	

SABATO 27 SETTEMBRE

Via Diretta al Monte Sciguello m1103

Appennino Ligure

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 5 ore	800m	EE/F
Maurizio Giusti	tel. 3299458535	Gianluigi Tagliafico	tel. 3404721457	

OTTOBRE

SABATO 4 OTTOBRE ARENZANO OUTDOOR

Daremo il nostro supporto a questo importante evento dedicato agli sport all'aria aperta.

DOMENICA 5 OTTOBRE Laghetti di Bellagarda 2246 m

Alpi Graie

L'escursione ai laghi di Bellagarda ci porterà a vedere dei bei laghetti 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	

DA VENERDI 10 A GIOVEDI 16 OTTOBRE TREKKING DELL'ETNA

Seguirà programma dettagliato e data di prenotazione.

Michele Carriero tel. 340 8326425 Lilli Monari tel. 349 2100317

SABATO 18 OTTOBRE Monte Tobbio 1092m

Appennino Ligure

Partendo da Voltaggio.

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 4/5 ore	750m	E
Aurelio Zito	tel. 3477200196	Roberto Camicia	tel. 3395479247	

DOMENICA 19 OTTOBRE
Castagnata al Rifugio Argentea

I Rifugisti tel. 3477115341

SABATO 25 OTTOBRE
Cresta del Ferà
Alpi Liguri

Per il passo Lagarè e la cima Caplet: Discesa ad anello verso il Rifugio Don Barbera e la Gola della Chiusetta (brevi tratti attrezzati).

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC	Auto	Marcia 6/8 ore	1000 m	EE/EEA
Fabrizio Pesce tel. 3476570024		Federico Giusto tel. 3478883001		

DOMENICA 9 NOVEMBRE
Anello delle Giutte
Appennino Ligure

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC	Auto	di marcia 6 ore	800 m	E
Valentina Vercelli tel. 3495672066		Caterina Vallarino tel. 3405602294		

DOMENICA 16 NOVEMBRE
Traversata Levanto – Monterosso
Sentiero Verde Azzurro

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC	Treno	di marcia 3/4ore	450 m	E
Agnese Ferrari tel. 3401576168		Benedetto Caviglia tel. 3487253212		

VENERDÌ 21 NOVEMBRE
FESTA DELL'ALBERO

Il culto e il rispetto dell'albero affermano il progresso civile, sociale, ecologico ed economico di un paese. Verranno proposte alcune iniziative per dare un valore concreto a questa giornata. Seguirà un programma dettagliato delle iniziative.

DOMENICA 23 NOVEMBRE
Pranzo Sociale

DOMENICA 30 NOVEMBRE
Prima neve

Uscita con le ciaspole... meta da definire in base all'innevamento.
In assenza di neve escursione di recupero.

Antonio Quesada tel. 3497829467

Benedetto Caviglia tel. 3487253212

DICEMBRE

SABATO 13 DICEMBRE
Visita al Presepe luminoso dei Ferrari
Celle Ligure

Benedetto Caviglia tel. 3487253212

Isabella Anzaldi tel. 3355383927

VENERDÌ 19 DICEMBRE
Serata Auguri

Consegna delle "Aquila" 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 13/2024 – Coperture assicurative 2025**

<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.

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 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



Sconto 5% da:
Libreria Sabina
di Capello Sabina

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



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



di Vernazza Giuseppe

**FORNITURE ELETTRICHE
ELETTRODOMESTICI - CASALINGHI**

Rifugio Argentea



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