



ATTIVITÀ SOCIALI

2026

CLUB ALPINO ITALIANO

**Sezione Ligure
Arenzano**



Sede di ARENZANO

Via Rue 63

Tel. 010.9124566

agenzia.arenzano.it@generali.com



TARTAGLIONE

assicurazioni

BARETTO

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: *Trekking dell'Etna: Scendendo nella Valle del Bove*

I NOSTRI ISCRITTI TITOLATI

Gianfranco Fasicolo	(INSA)
Celso Merciari	(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 TRAMONTIE MARE

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 2026 vengono proposti i seguenti corsi:

CORSO ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA

SOCIALE E3 Febbraio - Marzo 2026

CORSO SPECIALISTICO CS-A CSD PER

ESCURSIONISMO AVANZATO Marzo - Maggio 2026

CORSO FERRATE Marzo - Maggio 2026

CORSO ESCURSIONISMO AVANZATO

Settembre-Novembre 2026



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 cogletese.

GRUPPO RIFUGISTI ARGENTEA

Custodi di un Rifugio con una vista spettacolare!

Dal 2014 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 2026 vengono proposti i seguenti corsi

CORSO BASE SA1

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

CORSO AVANZATO SA2

LEGENDA

Le difficoltà riportate si intendono:

T = <i>Turistico</i>	Gita familiare, senza difficoltà	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
E = <i>Escursionistico</i>	Gita escursionistica, con classico percorso di montagna su sentiero	PD = <i>Alpinismo poco difficile</i>	Gita alpinistica che richiede una preparazione fisica ed una esperienza superiore al caso precedente
EE = <i>Escursionisti esperti</i>	Gita escursionistica impegnativa, percorsi con tratti senza sentieri, con rocce, con passaggi attrezzati o tratti esposti, problemi di orientamento	AD = <i>Alpinismo abbastanza difficile</i>	Gita alpinistica abbastanza difficile con passaggi di terzo grado
EEA = <i>Escursionisti esperti attrezzati</i>	Gita escursionistica impegnativa su itinerari attrezzati	MS = <i>Sci-alpinismo medi sciatori</i>	Gita sci-alpinistica per medi sciatori
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	BS = <i>Sci-alpinismo buoni sciatori</i>	Gita sci-alpinistica per buoni sciatori
		TB = <i>Mountain bike turistica</i>	Gita in mountain bike per ciclisti medi

CARATTERISTICHE DELLE GITE:

TIPO DI GITA: **ESC.** = Escursionistica, **ARR.** = Arrampicata, **ALP.** = Alpinistica

BIKE = Bicicletta, **SCI.AL.P.** = 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 2026

Rammentiamo le quote sociali 2026:

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 2026.

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

- oppure 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.



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



ATTIVITÀ SOCIALI 2026

GENNAIO

**GIOVEDÌ 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 10 GENNAIO

Trekking Urbano

Seguirà programma dettagliato

Roberto Camicia tel. 3395479247

DOMENICA 18 GENNAIO

Ciaspolata

Meta da definire in base all'innevamento

Benedetto Caviglia tel. 3487253212 Antonio Quesada tel. 3497829467

Pietro Rocca tel. 3405369402

Nota per tutte le uscite di Scialpinismo e Ciaspole

Per le gite Scialpinistiche è richiesta una discreta capacità di discesa su pista ed il possesso dei seguenti materiali: sci da scialpinismo 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 24 GENNAIO Riordino Sentieri

Dedichiamo un giorno al mese al riordino sentieri

Tutti i lavori sui sentieri e al rifugio Argentea devono essere preceduti da una mail inviata a cai-arenzano@libero.it comprensiva dell'oggetto e dell'elenco di tutti i volontari presenti. 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, quelli di collegamento con l'Alta Via, i sentieri della Mare e Monti Arenzano.

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

Gruppo Lazzaro Vallarino – Celso Merciari tel. 3408022744

Benedetto Caviglia tel. 3487253212

Gruppo Bruno Baccoccoli – Federico Giusto tel. 3478883001

Fabrizio Pesce tel. 347657002

DOMENICA 25 GENNAIO Fortificazioni di Rocca Liverna Val Pennavaira Alpi Liguri

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 4 ore	500 m	E
Roberto Camicia tel. 3395479247				

SABATO 31 GENNAIO Escursione al chiaro di Luna Notturna al Rifugio Argentea

Se terreno innevato con Ciaspole

Qualora le condizioni ambientali non fossero favorevoli escursione al:

Santuario Madonna della Guardia di Varazze

Programma dettagliato sarà fornito in tempo utile ai partecipanti.

Staff Rifugisti Argentea tel. 3477115341

FEBBRAIO

DOMENICA 8 FEBBRAIO

Anello del Monte Bello

Recco – Corticella – Camogliino – 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	

SABATO 14 – DOMENICA 15 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

DOMENICA 22 FEBBRAIO

Cinque campanili di Zoagli

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Treno	Marcia 4 ore	410 m	E
Francesco Di Luca	tel. 3476821122	Mariangela Cerruti	tel. 3405445307	

MARZO

DOMENICA 1 MARZO

Abbazia San Pietro ai Monti m 895

Monte Varatella- Alpi Liguri

Salita da Toirano alla storica Abazia.

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC	Auto	Marcia 5 ore	745 m	E
Aurelio Zito	tel. 3477200196	Caviglia Benedetto	tel. 3487253212	

DOMENICA 8 MARZO
Giro dei Forti di Genova passando da Trensasco

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC	Mezzi pubblici	Marcia 5 ore	550 m	E
Giadomenico Toso	tel. 3356326165	Sandra Pero	tel. 3397844623	

DOMENICA 15 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 ore	500 m	E
Francesco Odetti	tel. 3204367070	Anna Oneto	tel. 3204367069	

VENERDI 20 MARZO
Assemblea dei Soci
Ore 21,00 presso Sala Unitre Villa Mina

SABATO 21 DOMENICA 22 MARZO
Ciaspolata alla Pointe de la Pierre 2653 m
Alpi Graie

Pernottamento in valle. 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 5

SABATO 28 MARZO
Alla ricerca degli antichi ripari del territorio di Cogoleto

L'uscita sarà anticipata da una serata con i capogita che presenteranno il loro libro "Colpiti dalla febbre delle pietre parlanti" e forniranno tutte le informazioni dell'escursione

Fabrizio Pesce tel. 3476570024

Giulia Calcagno tel. 3495121663

DOMENICA 29 MARZO
Gita alpinistica sulla via Zunino Inferiore
 Pendici monte Rama Appenino Ligure

Seguirà programma dettagliato dell'uscita, comunque riservata a soci selezionati che frequentano la nostra palestra.

Francesco Di Luca tel. 3476821122

Pietro Rocca tel. 3405369402

Antonio Quesada tel. 3497829467

APRILE

SABATO 11 APRILE
Anello Triora – Realdo
 Alpi Liguri

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC	Auto	Marcia 5/6 ore	750 m	E
Barbara Meruzzi	tel. 3392811963		Franca Cerruti tel. 3334958532	

SABATO 18 APRILE
Pizzo d'Evigno 989 m
 Dal Passo del Ginestro Alpi Liguri

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC	Auto	Marcia 5 ore	450 m	E
Bertuccio Paola	tel. 3396132310		Gabriele Cesari tel. 3394036273	

DOMENICA 19 APRILE**Giornata nazionale della manutenzione dei sentieri**

“Se ti piace camminare, vieni con noi: insieme possiamo prenderci cura dei nostri sentieri.”

Il programma sarà presentato dai gruppi riordino sentieri.

MAGGIO**VENERDI 1 MAGGIO****AI Rifugio Argentea****Fave e.....**

Tradizionale incontro di festa per tutti i soci e non

LUNEDÌ 4 MARTEDÌ 5 MERCOLEDÌ 6 GIOVEDÌ 7 MAGGIO

Viaggio Trekking nel cuore della Toscana, tra foreste e tesori medievali nelle terre d'Arezzo.

Visita all'Abbazia di Vallombrosa, Camaldoli, Pratovecchio, Foreste Casentinesi, La Verna ed Arezzo.

Viaggio e trasferimenti in autobus privato.

Riunione per informazioni e adesioni martedì 13 gennaio presso la sede CAI.

Raffaele Iorio tel. 3316832146

Salvi Gabriella tel. 3477694788

SABATO 9 – DOMENICA 10 MAGGIO**Breithorn Occidentale 4165 m****Alpi Pennine**

Pernottamento al Rifugio delle Guide Plateau Rosà 3480 m

Difficoltà F

La partecipazione a questa gita è riservata a chi ha partecipato a:

1) Serata in sede, aperta a tutti,

Giovedì 12 Febbraio “Tecniche di progressione in conserva - il movimento su ghiacciaio”

2) Gita di Preparazione:

Sabato 11 aprile Punta Parvo 2521 m. Da Chiappi Val Grana. Difficoltà F.

Celso Merciari Tel. 3408022744

DOMENICA 10 MAGGIO Messa dei Caduti

Organizzata dalla Sezione Ligure.

Seguirà programma dettagliato.

DOMENICA 17 MAGGIO Monte Tambura 1895 m

Alpi Apuane

Partenza da Campocatino, il percorso si snoda tra paesaggi vari e suggestivi. Campocatino – Passo della Focolaccia – Cima Monte Tambura – Passo della Tambura – Via Vandelli – Campocatino.

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



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: diemmegar@libero.it
P.IVA 03406890107 - COD. FISC.: MRC DNC 56M20 C823F



Studio Guerrasio

Studi Dentistici **SESSIA-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



MERCOLEDÌ 20 MAGGIO
Fioritura di narcisi al Pian della Cavalla
Parco Monte Antola Val Trebbia

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia ore 3/4	150 m	E
Lilla Cannaò	tel. 3396240579		Sandra Pero	tel. 3397844623

GIOVEDÌ 21 MAGGIO

Natural/mente Insieme
con degenti RSA Pratozanino.
Meta da definire

Coordinatore Celso Merciari tel. 3408022744

DOMENICA 24 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		Benedetto Caviglia	tel. 3487253212

SABATO 30 MAGGIO
Taversata Viozene – Grotta delle Vene
Alta Valle Tanaro

Possibilità di visitare la grotta accompagnati da una guida.

Chi non vuole visitare la grotta può effettuare solo l'escursione.

Prenotazione in sede il 20 Febbraio e versamento caparra per chi visita la grotta

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	4 ore	400 m	E EE x grotta
Giusti Maurizio	tel. 3299458535		Raffaele Iorio	tel. 3316832146

GIUGNO

SABATO 6 GIUGNO
Uscita con la Joelette
Meta da definire

Coordinatore Celso Merciari tel. 3408022744

DOMENICA 7 GIUGNO
Anello Entracque- Gorge della Reina – Tetti Stramondin
– Colle della Lausa — Entracque
Entracque Alpi Marittime

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 4 ore	500 m	E
Giandomenico Toso	tel. 3356326165	Sandra Pero	tel. 3397844623	

DOMENICA 14 GIUGNO
IN CAMMINO NEI PARCHI – Sentieri per conoscere
Festa al Rifugio Argentea

Staff Rifugisti Argentea tel. 3477115341

SABATO 20 – DOMENICA 21 GIUGNO
Anello Valdinferno
Alpi Ligure

Pernottamento al Rifugio Savona.
Seguirà programma dettagliato.
Prenotazioni entro Pasqua.

Lilla Cannao tel. 3396240579

DOMENICA 21 GIUGNO
Giornata Nazionale del Sentiero Italia CAI
Il programma dettagliato sarà comunicato per tempo

DOMENICA 21 GIUGNO
Ferrata Bec Valetta
Limone Piemonte

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

VENERDÌ 26 – SABATO 27 GIUGNO
Monte Chetif e Laghi di Arpy e di Pietra Rossa
Alpi Graie

Venerdì:

Monte Chetif (m 2343) da Pre de Pascal (Val Veny)

Dislivello: 510m. Tempo di salita: ore 1:30. Difficoltà: E.

Sabato:

Laghi di Arpy (2071m) e di Pietra Rossa (2.559 m) da Colle San Carlo

Dislivello: 600m. Tempo di salita ore 2:30. Difficoltà E.

Pernottamento previsto all'Ostello Arpy

Michele Carriero tel. 3408326425

Lilli Monari tel. 3492100317

Possibilità di partecipare anche alla gita di Domenica 29 pernottando sempre all'Ostello Arpy la sera di sabato.

Prenotazioni entro 6 Febbraio con versamento caparra.

DOMENICA 28 GIUGNO
Gita intersezionale LPV IN Valpelline
Organizzata dal CAI Valle di Aosta

Il programma della gita e le modalità di partecipazione saranno comunicati per tempo.

Daniele Cimiero tel. 3491480165

Paola Clavarino tel. 3475737943

LUGLIO

DOMENICA 5 LUGLIO
Laghi del Frisson e degli Alberghi
Da Palanfrè Alpi Marittime

Bell'itinerario in parte ad anello che tocca tutti i laghi del vallone degli Alberghi.

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 5 ore	750 m	E
Agnese Ferrari	tel: 3401576168	Patrizia Malagamba	tel. 3291147199	

VENERDI 10 – SABATO 11 – DOMENICA 12 LUGLIO
Trekking dal Saccarello al Marquareis

- 1° giorno: Monesi - Rifugio la Terza. Disl. 716m. Tempo ore 2:45. Diff. E
2° giorno: Rifugio la Terza – Monte Saccarello – Rifugio Don Barbera
Tempo ore 6. Disl +850 Disl -800
3° giorno: Rifugio Don Barbera – Monte Marguareis. Tempo ore 1:40. Disl 558. Diff. EE
Monte Marguareis – Don Barbera Tempo 1:10 Disl -558
La salita al Marguareis è facoltativa.
Rifugio Don Barbera – Carnino Superiore. Tempo ore 1:40. Disl. -700. Diff E
Venerdì lasciare un auto a Carnino Superiore per ritornare poi a Monesi.
Prenotazioni entro 30 Gennaio con versamento caparra.

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

SABATO 11 – DOMENICA 12 LUGLIO
Traversata Tenibres m 3031 – Rocca Rossa m 2995 m
Alpi Marittime

Spettacolare percorso ad anello che tocca due vette notevoli:
Monte Tenibres punto culminante delle Alpi Marittime Meridionali e la bellissima Rocca Rossa di poche decine di metri più bassa.

Primo giorno: Dislivello 700 m. Tempi ore 2:30.

Secondo giorno: Dislivello 1030 m. Tempi 8 ore / 10 ore. Difficoltà F.

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

SABATO 25 – DOMENICA 26 – LUNEDÌ 27 LUGLIO
Tre giorni alla scoperta della Valpelline
Alpi Pennine

Weekend lungo in Valpelline con soggiorno di tre giorni all'ostello di Bionaz (mezza pensione), prenotarsi in sede il 17 aprile 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 23 AGOSTO
Becco Grande 2775 m
Alpi Cozie

Escursione panoramica dal Colle di Valcavera al Becco Grande, lungo cresta facile e ben segnata. Salita breve ma ripida nell'ultimo tratto, con ampie viste sull'Altopiano della Gardetta e sulle cime circostanti

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 4 ore	600 m	E E
Antonio Quesada	tel. 3497829467	Pietro Rocca	tel. 3405369402	

GIOVEDÌ 27 – VENERDI 28 – SABATO 29 – DOMENICA 30 AGOSTO
Trekking alta valle Stura “Le Chemin de l’energie”
Alpi Marittime

Entusiasmante giro ad anello con pernottamento nei rifugi di Vens e Rabouns in Francia e Migliorero in Italia. Lo sviluppo è di km 36,5 e il dislivello totale è di 3395 m con difficoltà E/EE necessita di buon allenamento.

Prenotarsi in sede il 13 Febbraio con versamento caparra. Posti limitati.

Maurizio Giusti tel. 3299458535

Marco Giusti tel. 3355699530

SETTEMBRE

SABATO 5 SETTEMBRE
COGOLETO OUTDOOR EXPERIENCE

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

DOMENICA 6 SETTEMBRE
Giro ad anello dei forti del Colle di Tenda

Un itinerario carico di storia e panorami spettacolari, l’anello dei Forti del Colle di Tenda è uno di quei percorsi capaci di unire natura, architettura militare e atmosfere d’altri tempi.

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 4 ore	500 m	E
Giulio Olivieri	tel.3400080899		Barbara Meruzzi tel.3392811963	

SABATO 12 – DOMENICA 13 SETTEMBRE
Mare e Monti

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

SABATO 19 SETTEMBRE
Uscita con la Joelette
Meta da definire

Coordinatore Celso Merciari tel. 3408022744

DOMENICA 20 SETTEMBRE
Monte Bersaio 2386 m

Da Sambuco per il vallone della Madonna

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	di Salita 4 ore	1200 m	E
Benedetto Caviglia	tel. 3487253212		Patrizia Malagamba	tel. 3291147199

GIOVEDÌ 24 SETTEMBRE

Natural/mente Insieme
con degenti RSA Pratozanino.
Meta da definire

Coordinatore Celso Merciari tel. 3408022744

SABATO 26 – DOMENICA 27 SETTEMBRE
Ferrata Susatti-Punta Capi e Punta Larici
Lago di Garda

Un weekend per ammirare il Lago di Garda in tutta la sua bellezza.

Un giorno in ferrata e l'altro dedicato a Punta Larici una terrazza naturale con vista mozzafiato.

Pernottamento in bed and breakfast.

Prenotazioni entro Maggio.

Si ricorda che:

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".

Antonio Quesada tel. 3497829467

Pietro Rocca tel. 3405369402

OTTOBRE

SABATO 3 OTTOBRE ARENZANO OUTDOOR – TUTTO D'UN FIATO

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

DOMENICA 4 OTTOBRE Rifugio Valcaira m 2010 Alpi Liguri

Raggiungiamo il rifugio Valcaira partendo da Quarzina frazione di Ormea.

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

Roberto Camicia tel. 3395479247

SABATO 10 OTTOBRE Una giornata di arrampicata in compagnia dei Geki a Rocca di Perti

Marco Colli tel. 3394065355

DOMENICA 11 OTTOBRE Monte Carmo di Loano 1389 m Alpi Liguri

Escursione naturalistica al Monte Carmo di Loano.

Anello da Verzi (Posteggio Castagnabanca) passando per il Rifugio Pian delle Bosse per proseguire lungo la cresta sud est (Segnavie due quadrati rossi). Ritorno al Rifugio passando dal Giogo di Giustenice.

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia 5 ore	800 m	E

Valentina Vercelli tel. 3495672066 Caterina Vallarino tel. 3405602294

DOMENICA 18 OTTOBRE
Castagnata al Rifugio Argentea

I Rifugisti tel. 3477115341

SABATO 24 OTTOBRE
Sui sentieri del Barolo

Camminando fra le vigne nella bellissima La Morra (Langhe)

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia ore 4	300 m	E
Lilla Cannaò tel. 3396240579				

NOVEMBRE

DOMENICA 8 NOVEMBRE

Anello delle Borgate di Chiusa Pesio

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

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Auto	Marcia ore 4	300 m	E
Giulio Olivieri	tel.3400080899		Barbara Meruzzi tel.3392811963	

DOMENICA 15 NOVEMBRE
Monte Santa Croce 518 m

Giro ad anello partendo da Bogliasco

TIPO	MEZZO	TEMPO	DISLIVELLO	DIFFICOLTÀ
ESC.	Treno	Marcia ore 4	550 m	E
Antonio Quesada	tel. 3497829467	Pietro Rocca	tel. 3405369402	

SABATO 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.

ALLA RICERCA DI ALBERI MONUMENTALI Safari fotografico

DOMENICA 22 NOVEMBRE Pranzo Sociale

DOMENICA 29 NOVEMBRE Gita autunnale di recupero

DICEMBRE

DOMENICA 6 DICEMBRE Prima neve

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

Antonio Quesada tel. 3497829467 Benedetto Caviglia tel. 3487253212
Pietro Rocca tel. 3405369402

VENERDI 18 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 fischetto.

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 14bis 2025 – Coperture assicurative 2026**

<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 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



Sconto 5% da:
Libreria Sabina
di Capello Sabina

Via S. M. Rapallo 15 - 16011 Arenzano - Genova
Tel. e Fax 010 9130136



Via E. Ghiglini, 9 - Tel. 010.9127407 - ARENZANO (GE)



di Vernazza Giuseppe

**FORNITURE ELETTRICHE
ELETTRODOMESTICI - CASALINGHI**

Via E. Ghiglini, 58 - Tel. 010 9127437 - ARENZANO (GE)

Rifugio Argentea



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