



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA



Presentazione Sezione e saluto del Presidente

Ripartiamo!!!

Cari soci, dopo il lungo periodo di chiusura legato alla pandemia, riapriremo la nostra sede rinnovata nei suoi spazi, e soprattutto ritorniamo alle attività in presenza.

Ripartenza quindi.

Penso che le cose non torneranno come erano prima, ma non è detto che non siano migliori. Questa sensazione di ritrovarsi insieme sarà ancora più ricca, non si darà più niente di scontato. Gratitudine, speranza, tenacia dovranno essere le caratteristiche che contrassegneranno il cammino che continueremo a fare insieme.

È con piacere che scrivo queste poche righe su quello che sarà il nostro nuovo notiziario dal titolo "*I lupi di Sampierdarena*".

La scelta del titolo non è casuale.

Da una parte, abbiamo voluto riaffermare che le nostre radici affondano nel territorio di Sampierdarena rifacendoci alla storia del calcio di cui la nostra città ne è stata protagonista. Dall'altra il richiamo al "lupo" come animale simbolo di un "ambiente" a cui dedichiamo il nostro impegno per la sua salvaguardia a beneficio delle future generazioni.

Questo primo numero sarà dedicato alla programmazione delle attività proposte, per il periodo Gennaio - Aprile 2022, dai vari gruppi presenti all'interno della sezione quali: Escursionismo, Alpinismo Giovanile, GAMS, StarTrek e, ultimo nato, il Ciclo Escursionismo. All'interno sono state istituite ed operano attivamente anche una Commissione Eventi e la Scuola Sezionale di Escursionismo "Pino Lorusso".

Nei box che seguono troverete illustrati sinteticamente gli obiettivi dei gruppi, il target cui si rivolgono le attività, le modalità di partecipazione e infine i contatti dei referenti il gruppo.

Per il prossimo futuro, il notiziario sarà a disposizione di tutti i soci che avranno voglia di partecipare alla redazione con foto o testi significativi della vita della nostra sezione.

Buona Montagna a tutte/i.

Il presidente

Diego Leofante

Gruppi ed attività della Sezione

1. ESCURSIONISMO



Referenti:
Giorgio Cetti
3332691126
Giuliano Geloso
3334820077

L'attività escursionistica è coordinata da una apposita Commissione che cura, altresì, nel periodo invernale, le attività sulla neve (ciaspole). L'obiettivo della Commissione è quello di guidare ed accompagnare in sicurezza le persone, garantendo nel contempo a tutti la possibilità di conoscere al meglio la natura e l'ambiente "montagna". Al riguardo si ricorda che all'interno della predetta Commissione opera anche il gruppo sezionale T.A.M. (Tutela Ambiente Montano) che, oltre difendere l'ambiente montano, ne promuove la conoscenza e la valorizzazione, anche attraverso l'accompagnamento di ragazzi delle Scuole.

Le attività di "escursionismo" prevedono anche la *manutenzione* di alcuni sentieri dell'Appennino circostante.

2. G.A.M.S



Referente:
Luca Dallari
3280605085

Il Gruppo Alta Montagna Sampierdarena nasce, per iniziativa di alcuni soci della Sezione, nel gennaio 2010, con la finalità di

raggruppare un numero crescente di soci che praticano l'attività alpinistica, costituendosi quale *gruppo tecnico* in seno alla Sezione.

Si impegna a promuovere le attività alpinistiche, valorizzare la scoperta dell'ambiente montano, la cultura alpina e la conoscenza del territorio in cui si svolgono le diverse attività.

3. STAR 3K



Referente:
Stefano Aluffo
33493834613

L'idea di formare il gruppo è sorta dalla mente di due soci, nel Luglio 2016, dopo la conquista della vetta del Monte Chersogno, con l'obiettivo di poter condividere e ripetere una esperienza particolarmente gratificante.

L'esigenza di "condivisione" ed il grande amore per la natura ci ha indirizzato ad esperienze di "due giorni" in tenda o in bivacco: luoghi più adatti per una relazione amichevole più profonda e partecipata. Anche perché stare insieme sotto le stelle è diventato importante quasi quanto raggiungere le vette dei nostri amati monti.

Durante l'anno vengono organizzate, di norma, *tre uscite principali nei mesi di Giugno, Luglio e Settembre* alle quali, spesso, ne sono affiancate altre a Maggio e Ottobre, compatibilmente alle condizioni meteorologiche e climatiche.

4. ALPINISMO GIOVANILE



Referente:
Fiammetta Less
3488524729

Il Gruppo Alpinismo Giovanile, presente in sezione dal lontano 1997, è costituito da giovani di età dagli 8 ai 18 anni e dagli accompagnatori. Ha lo scopo di far conoscere la montagna e rispettarne l'ambiente attraverso molteplici attività da effettuare nelle varie stagioni: escursioni di uno o più giorni con permanenza in rifugio, ciaspolate, sci di fondo, ferrate, torrentismo, bici, rafting, speleo. Le attività specifiche vengono effettuate in sinergia con i titolari dei diversi settori. Per partecipare è necessario essere iscritti al CAI. Le attività sono riservate ai ragazzi iscritti.

5. CICLOESCURSIONISMO



Referenti:
Fabrizio Acanfora
3336001169
Marco Sessarego
3355262657

Il Club Alpino Italiano considera la mountain-bike nel senso letterale del termine: "bici da montagna", uno strumento per fare escursionismo.

Ecco la necessità di offrire un'alternativa, l'esigenza di proporre un modo diverso di utilizzare la mtb. Il nostro gruppo, con il medesimo spirito che anima da anni ogni attività CAI, intende utilizzare la mountain-bike come strumento per andare in montagna, frequentarla e conoscerla, nel pieno rispetto dei luoghi, dell'ambiente e degli altri fruitori, di chi in montagna ci vive e di chi la frequenta per diletto.

Vogliamo dar voce a chi è abituato a muoversi in silenzio, a chi ama la sana fatica, a chi non considera l'ambiente montano come un luna-park. Vogliamo difendere la montagna da chi

la usa male e da chi la vuole vietare. Ecco chi siamo: la voce di chi ama la montagna e la rispetta, anche in sella ad una bicicletta.

6. COMMISSIONE EVENTI

Tra le altre attività della Sezione non possiamo dimenticare la "Commissione Eventi": *Cinema e tanto altro!*

La Commissione Eventi della sezione di Sampierdarena sta lavorando alla stesura del programma di attività culturali rivolte ai soci e alla cittadinanza tutta.

I temi che affronteremo saranno molteplici. Al centro, come è naturale che sia, "*la montagna*". Montagna vista attraverso filmati, conferenze a tema, racconti fatti dagli stessi protagonisti.

E' già in fase avanzata di elaborazione la proposta di una *rassegna cinematografica* prevista per i primi mesi del 2022, fatta in collaborazione con il Club Amici del Cinema di Genova Sampierdarena.

La rassegna prevederà la proiezione di tre film sul tema "Montagna - Sviluppo sostenibile".

A breve tutte le notizie della Commissione Eventi saranno pubblicate sul sito della sezione a cui si sta lavorando per rinnovarlo nella sua veste grafica.

7. SCUOLA SEZIONALE DI ESCURSIONISMO "PINO LORUSSO"



Referenti:
Direttore della
Scuola Franco Magnozzi
(ANE-ONV-ORTAM)
3401564533
Vicedirettrice
Francesca Fabbri
3403737617

Benvenuta Scuola Sezionale di Escursionismo
"Pino Lorusso" della Sezione di
Sampierdarena!

Cosa fa una Scuola? Corsi di escursionismo per i Soci, formazione e aggiornamento per l'organico, diffusione della cultura della prevenzione e della migliore sicurezza possibile, attività culturali, collaborazione con le attività sezionali e tanto altro ancora. Un primo corso di escursionismo lo abbiamo appena concluso! Il nostro organico non è

numeroso ma i componenti sono Amici di lunga data che si intendono con un cenno: e stima, rispetto, simpatia, piacere di stare insieme sono un ottimo carburante e il tanto lavoro non spaventa ma "intriga"! Meglio essere "pochi ma buoni" e andare d'accordo dicevano i "vecchi saggi". In organico abbiamo, oltre al Direttore e alla Vice Direttrice, accompagnatori di Cicloescursionismo, ORTAM, ASE e collaboratori esperti.

Per qualsiasi informazione potete scrivere a francesca_fabbri@yahoo.it

Un sentito ed emozionante ringraziamento va ad Alice e a Bianca, per averci consentito di

dedicare la Scuola al Papà e Marito Pino Lorusso.

1. GITE ESCURSIONISMO (N.B. con A e B non sono livelli di difficoltà ufficiali del CAI ma, indicativamente, con A si intendono escursioni adatte a tutti e con B escursioni che richiedono, o per dislivello o per tecnica, una preparazione adeguata).

Per quanto riguarda l'escursionismo con uso di ciaspole, vedere il D.lgs. 28 febbraio 2021, n. 40, recante misure in materia di sicurezza nelle discipline sportive in ambiente invernale.

**SABATO 15 GENNAIO
ESCURSIONE CON CIASPOLE (A)**

(Le località saranno scelte in base alle condizioni di innevamento)

**Coordinamento Commissione
Escursionismo**

**SABATO 22 GENNAIO
A) Andora - Alassio
B) Neve - Monte Grosso**

GITA A) ANDORA – ALASSIO

Itinerario escursionistico: Andora – Colla Micheri – Poggio Brea - Alassio.

Difficoltà: E

Dislivello salita/discesa: 500 m

Lunghezza del percorso: 12 km.

Capi gita: Giorgio Cetti (3332691126);
Claudio Zanchini (3382147365)

Note: Pranzo al sacco

Descrizione: Splendido percorso sulle colline retrostanti Andora: con passaggio da Colla Micheri (definito dal navigatore Thor Heyerdal, che vi si stabilì nel 1958, un “piccolo Paradiso”), alta via della Baia del Sole e salita al Poggio Brea: eccezionale panorama su Alassio e isola Gallinara.

GITA B) MONTE GROSSO

Itinerario escursionistico con ciaspole: Valdinferno - Case Mulattieri – Rifugio Savona – Monte Berlino – Monte Grosso.

Difficoltà: EAI

Dislivello salita/discesa: 800 m

Lunghezza del percorso: 12 km

Capi gita: Marco Pierini (3407755513);
Rosanna Avenoso (339 7935165)

Note: Pranzo al sacco

Descrizione: Il Monte Grosso (2006 m) è l'ultima cima che supera i duemila metri sul contrafforte che divide la Val Tanaro dalla Val Casotto. È una montagna ampia, dall'aspetto massiccio; tuttavia non è particolarmente appariscente, perché l'adiacente e più elevato Monte Antoroto (mt. 2144) cattura subito lo sguardo con la sua elegante forma piramidale. Splendida vista su bassa Val Tanaro e su pianura cuneese.

**SABATO 29 GENNAIO - ESCURSIONE
CON CIASPOLE (A)**

(Le località saranno scelte in base alle condizioni di innevamento)

**Coordinamento Commissione
Escursionismo**

**DOMENICA 6 FEBBRAIO - NEVE (B) -
MONTE NERO**

Itinerario escursionistico con ciaspole: Passo dello Zovallo – Bivio per Monte Nero – Vetta Monte Nero – Sella Costazza – Lago Nero - Passo dello Zovallo.

Difficoltà: EAI

Dislivello salita/discesa: 450 m

Ore di cammino : 6.

Lunghezza del percorso: 8 km

Capi gita: Marco Pierini (340 775 5513);
Gloriana Ciommei (347 986 3315)

Note: Pranzo al sacco

Descrizione: Il percorso, che si svolge sui maestosi monti che coronano l'Alta Val Nure, ci porta su una vetta dei "giganti" dell'Appennino piacentino: dalla cima del monte Nero (1750 m) si possono ammirare lunghe teorie di rilievi dalle Alpi Apuane a quelle Marittime.

La caratteristica principale di questa cima (e del vicino Monte Bue 1750 m) è di tipo botanico: tra queste rocce troviamo una delle rare presenze di pino mugo di tutto l'Appennino: il versante settentrionale del monte Nero è, con la Maiella, l'unico ambiente appenninico in cui vegeta spontaneamente il pino mugo, nonché l'unico massiccio della provincia piacentina ove è possibile osservare l'abete bianco.

SABATO 12 FEBBRAIO ESCURSIONE CON CIASPOLE (A)

(Le località saranno scelte in base alle condizioni di innevamento)

**Coordinamento Commissione
Escursionismo**

SABATO 19 FEBBRAIO E DOMENICA 20 FEBBRAIO

Sabato: notturna in Antola (1596 m) e pernottamento a Casa del Romano

Domenica: salita al vicino Monte Carmo (1642 m).

Itinerario escursionistico in ambiente innevato: Sabato, da Casa del Romano: crinale – Monte Tre croci - Antola; Domenica: Capanne di Carrega (1642 m) – Monte Carmo

Difficoltà: EAI

Dislivello salita/discesa: 530 m primo giorno (Antola); 300 m secondo giorno (Carmo).

Ore di cammino totali: 6 ore primo giorno – 3 ore secondo giorno

Lunghezza del percorso: 13 km primo giorno – 5 km. secondo giorno

Capi gita: Coordinamento Commissione Escursionismo.

Note: Cena, pernottamento di Sabato e colazione Domenica a Casa del Romano.

Domenica pranzo al sacco

Descrizione: Classico e già ben collaudato percorso in Appennino.

SABATO 26 FEBBRAIO - ANELLO LAGO DELLA TINA

Itinerario escursionistico: Curlo – Passo della Gua – Ruggi – Rifugio Sambuco - Ponte Negrone.

Difficoltà: E

Dislivello salita/discesa: 600 m

Ore di cammino totali: 5

Lunghezza del percorso: 12 km

Capi gita: Giorgio Cetti (3332691126);
Claudio Vanzo (3478372827)

Note: Pranzo al sacco

Descrizione: Circondato da pareti di roccia verticali, il laghetto è un affascinante diamante, alimentato da una cascata che precipita da una gola rocciosa. Largo pochi metri e profondo più di sei, si merita proprio il toponimo: la "tina" era infatti il contenitore in pietra stretto e profondo impiegato nelle cartiere della zona.

SABATO 05 MARZO - PUNTA MARTIN

Itinerario escursionistico: Acquasanta – costone diretto – Punta Martin. Il ritorno avviene passando dal Monte Pennello, Bric Fontanabuona e dalla Cappelletta della Baiarda.

Difficoltà: EE

Dislivello salita/discesa: 900 m

Ore di cammino: 6

Lunghezza del percorso: 13 km

Capo gita: Nello Salani (3209678118)

Note: Pranzo al sacco

Descrizione: Punta Martin, malgrado sia relativamente vicina al mare (meno di 7 km in linea d'aria) ha un aspetto alpestre, con i suoi fianchi rocciosi e dirupati. È uno scoglio roccioso che domina il Golfo di Genova ed è una vetta estremamente panoramica grazie alla sua posizione isolata rispetto ad altri monti.

SABATO 12 MARZO - VOLTAGGIO – MONTE TOBBIO

Itinerario escursionistico: Voltaggio – Bosco di conifere di costa Cravara - Passo della Dagliola – Chiesa di vetta.

Difficoltà: E

Dislivello salita/discesa: 1.000 m

Ore di cammino totali: 6

Lunghezza del percorso: 12 km

Capo gita: Nello Salani (3209678118)

Note: Pranzo al sacco

Descrizione: Il monte Tobbio (1095 m) si trova al centro del Parco delle Capanne di Marcarolo. Dista, in linea d'aria, una decina di chilometri dal mare Ligure e, nel suo territorio, convive una flora che ha caratteristiche sia di tipo alpino che di mediterraneo con presenza di boschi di latifoglie e di conifere e di aree erbose ed arbusteti.

SABATO 19 MARZO - ANELLO TORRIGLIA-DONNETTA - MONTE PRELÀ- TORRIGLIA.

Itinerario escursionistico: Torriglia – Cappella della Panteca - Monte Spigo – Monte Prelà - Donnetta – Torriglia.

Difficoltà: E

Dislivello salita/discesa: 600 m

Ore di cammino totali: 6

Lunghezza del percorso: 11 km

Capi gita:

Giorgio Cetti (3332691126);

Giuliano Geloso (3334820077)

Note: Pranzo al sacco

Descrizione: Bel giro ad anello lungo la dorsale che chiude ad occidente la conca di Torriglia. Superata la croce di vetta del Monte Spigo, si effettuano molti saliscendi per la panoramica dorsale, poi si segue un'antica mulattiera che riporta in paese.

DOMENICA 20 MARZO - PUNTA MISSUN (2356 m)

Itinerario escursionistico in ambiente innevato: Upega – Cima Missun – Colla Rossa – Upega

Difficoltà: EAI

Dislivello Salita/Discesa : 1050 m

Ore di cammino : 8

Lunghezza : 16 km

Capi gita : Marco Pierini (340 775 5513);

Rosanna Avenoso (339 793 5165)

Note : ambiente innevato – Pranzo al sacco.

Descrizione : Posta sulla dorsale che divide la val Tanaro dalla valle Roya, la cima Missun è situata sulla linea che dal monte Saccarello (2200 m) prosegue in direzione del monte Bertrand (2482 m).

Dopo Upega il percorso ci porta nell'affascinante “Bosco delle Navette”.

SABATO 26 MARZO - Finalese: Anello Rocca di Perti

Itinerario escursionistico: Finalborgo – Perti - Rocca di Perti – Discesa e rientro da Via del Purchin - Perti - Finalborgo

Difficoltà: E (EE nel breve tratto di accesso alla Grotta dell'Edera , non obbligato).

Dislivello salita/discesa: 550 m

Ore di cammino totali: 6

Lunghezza del percorso: 10 km.

Capi gita:

Claudio Vanzo (3478372827);

Giorgio Cetti (3332691126);

Gian Luca Godano (3490553358)

Note: Pranzo al sacco

Descrizione: Escursione in uno dei tratti più belli e panoramici del Finalese, immersi nella macchia mediterranea e nei boschi di leccio, tra pareti calcaree verticali che dominano strette valli e dove si aprono suggestive grotte, tra cui quella dell'Edera. Interessante anche l'aspetto storico ed architettonico. Si segnalano, in particolare la meravigliosa Finalborgo con mura ed edifici medievali e rinascimentali ben conservati e restaurati e i castelli San Giovanni e Gavone (ruderi).

DOMENICA 27 MARZO

Commemorazione dei Caduti in Montagna a cura della sezione CAI di Bolzaneto
S. Messa presso la Cappella della Madonna del Buonconsiglio-

Sentiero naturalistico Laghi del Gorzente.

SABATO 02 APRILE - MANICO DEL LUME

Itinerario escursionistico: Ruta chiesa millenaria – Monte Ampola - Passo del Gallo - Pendici Monte Orsena (Santuario di Caravaggio).

Difficoltà: E (EE nell'ultimo tratto attrezzato, obbligato).

Dislivello salita/discesa: 750 m

Ore di cammino totali: 7

Lunghezza del percorso: 17 km

Capi gita:

Rosalba Carpaneto (3498762193)

Giuliano Geloso (3334820077)

Note: Pranzo al Sacco

Descrizione: Montagna aspra e severa, il Manico del Lume (802 m) è la cima più alta della parte orientale della Catena Costiera. Percorso lungo, vario e interessante, che fino al Passo del Gallo percorre un tratto dell'antica Via del Mare che collegava Tortona a Portofino. Dal Passo del Gallo in poi l'itinerario si fa più impegnativo, prima per un aereo sentierino che porta al Passo della Serra, poi per la rocciosa cresta che fa capo al Manico del Lume, a tratti attrezzata con catene per facilitare il passaggio.

SABATO 10 APRILE

A) Anello di Clavarezza

B) Punta Palasina

GITA A) ANELLO DI CLAVAREZZA

Itinerario escursionistico: Clavarezza – Cerreta – Monte Proventino - Madonna di Clavarezza – Clavarezza.

Difficoltà: E

Dislivello salita/discesa: 550 m

Ore di cammino totali: 6

Lunghezza del percorso: 11 km

Capi gita:

Rosalba Carpaneto (3498762193)

Giuliano Geloso (3334820077)

Note: Pranzo al sacco

Descrizione: Il percorso (chiamato anche via del vino) partendo dal borgo di Clavarezza attraversa il Rio della Scabbia e prosegue nel bellissimo castagneto omonimo. Escursione

alla scoperta di due borghi della Valbrenna, sulle orme degli antichi mulattieri che transitavano su queste vie per acquistare e rivendere il vino prodotto nelle rigogliose vigne della media Val Brevenna.

GITA B) PUNTA PALASINA (2782 m)

Itinerario escursionistico in ambiente

innevato: Estoul – Alpeggio Palasina – Punta Palasina.

Difficoltà: EAI

Dislivello salita/discesa: 850 m

Ore di cammino totali: 7

Lunghezza del percorso: 15 km

Capi gita:

Marco Pierini (3407755513);

Gloriana Ciommei (347 986 3315)

Note: Pranzo al sacco.

Descrizione: Cima apparentemente poco importante perché posta sul crinale che unisce due 3000, il Corno Bussola e il Corno Vitello, ma panoramica sul Monte Rosa. È una meta fattibile senza particolari problemi anche in caso di innevamento. La salita alla cima può essere fatta per pendii erbosi e macereti e poi per breve facile cresta. In zona vi è un accogliente e nuovo rifugio e molti suggestivi laghi di per sé meta gratificante. Il toponimo *Palasina* deriva dal termine *patois* per pascolo ripido o dirupato (*Pala*, appunto).

SABATO 23 APRILE - SAN MARTINO DI LICCIORNO

Itinerario escursionistico:

Prato Sopralacroce. - S. Martino di Licciorno – Zolezzi - Abbazia di Borzone – Zolezzi e Volto megalitico del Cristo – Rocca di Borzone – Abbazia di Borzone.

Difficoltà: E

Dislivello salita/discesa: 300 m

Ore di cammino totali: 6

Lunghezza del percorso: 13 km

Capi gita:

Giorgio Cetti (3332691126);

Giuliano Geloso (3334820077)

Note: Pranzo al Sacco. All'andata si lascerà una macchina all'Abbazia di Borzone (termine della escursione) per proseguire con altre auto sino a Prato Sopralacroce (inizio della

escursione).

Descrizione: A San Martino di Licciorno incontrerete una antica chiesa nel bosco, che vi sembrerà sospesa in un antico passato. Ambiente divenuto affascinante “luogo del cuore FAI “.

Lungo questo sentiero in direzione Zolezzi potrete scoprire un'altra meraviglia del luogo, il Volto megalitico di Borzone, la scultura rupestre più grande d'Europa (che raffigura un volto umano) e all'Abbazia di Borzone potrete ammirare uno dei monasteri benedettini più antichi d'Italia.

SABATO 30 APRILE - ANELLO BOCCA DI MAGRA – PUNTA BIANCA - TELLARO MONTE MARCELLO – BOCCA DI MAGRA.

Ritrovo: Treno da Sampierdarena : l'orario definitivo verrà comunicato in tempo utile.

Itinerario escursionistico: Bocca di Magra – Punta Bianca – Zezzigiola – Tellaro - Monte Marcello – Bocca di Magra.

Difficoltà: E

Dislivello salita/discesa: 900 m

Ore di cammino totali: 7

Lunghezza del percorso: 16 km

Capi gita:

Giorgio Cetti (3332691126);

Claudio Vanzo (3478372827)

Note: Pranzo al sacco

Descrizione: Punta Bianca prende il nome dalle sue bianche rocce calcaree, ed è l'estrema punta meridionale del Promontorio del Caprione.

È sicuramente uno dei luoghi più incantevoli del tratto di costa che unisce Bocca di Magra a

Tellaro e Lerici.

È forse uno degli itinerari più belli e interessanti del levante ligure, ma anche uno dei percorsi più fragili: percorso che però recentemente è stato meglio curato e risistemato.

2 . USCITE DEL G.A.M.S.

FALESIA DI GHIACCIO

Data 15/01/2022
Ritrovo da definire
Destinazione Ceresole Reale (TO), Valle Orco
Itinerario: monotiri in falesia su ghiaccio
Capigita:
Guido Costigliolo, (3357988167);
Massimo Giacobbe (3346611104)
Note uscita adatta ai principianti
Descrizione Palestra di ghiaccio, ampia e ben attrezzata, che conta circa 30 cascate di diversa difficoltà (dal III al V+). Tutte le soste sono attrezzate per le calate, il sito non è interessato da fenomeni valanghivi, l'utilizzo della falesia è totalmente gratuito.

CASCATA DI GHIACCIO

Data 29/01/2022
Destinazione da definire in base alle condizioni di temperatura, ghiaccio e meteo
Capigita Luca Dallari (3280605085);
Paolo Sessi (3454212026)
Note uscita adatta ai principianti
Descrizione Cascata di ghiaccio di più tiri su itinerari con difficoltà tecnica al massimo di II grado

WEEKEND GLACIALE

Data 12-13/02/2022
Destinazione Alta valle Varaita di Bellino, Alpi Cozie, Cuneo. Soggiorno presso il rifugio Melezè
Capigita
Fabio Manfredi (3357259929);
Roberto Manfredi (3473090185)
Note: uscita adatta sia ai principianti sia ai più esperti
Descrizione: possibilità di diverse cascate di ghiaccio di più tiri, con difficoltà tecniche dal grado II al III+.

USCITA DI SCIALPINISMO

Data 19/02/2022
Destinazione da definire in base alle condizioni di neve, temperatura e meteo
Capigita:
Giuliano Rimassa (3403356485);
Andrea Surace (3398347342)
Note: uscita adatta ai principianti
Descrizione escursione di dislivello e difficoltà tecniche moderate, adatta ai principianti

CASCATA DI GHIACCIO

Data 05/03/2022
Destinazione da definire in base alle condizioni di temperatura, ghiaccio e meteo
Capigita
Luca Dallari (3280605085);
Andrea Zoppi (3403227200)
Note uscita non adatta ai principianti, richieste cordate preformate
Descrizione Cascata di ghiaccio di più tiri, su itinerario di difficoltà tecnica minima di III grado

CANALE DI NEVE

Data 13/03/2022
Destinazione Alpi Liguri
Capigita:
Giovanni Caviglia (3427840593);
Massimo Giacobbe (3346611104)
Note uscita adatta ai principianti
Descrizione salita su canale di neve, di impegno, pendenza e difficoltà tecniche contenute, grado di difficoltà compreso tra F e PD+

CANALE DI NEVE

Data 09/04/2022
Destinazione Alpi Marittime
Capigita: Giovanni Caviglia (3427840593);
Stefano Aluffo (3493834613)
Note uscita di livello medio

Descrizione salita su canale di neve, possibile grado di difficoltà fino a D

3. STAR 3K

Nel quadrimestre gennaio -Aprile non sono previste attività.

4. GITE ALPINISMO GIOVANILE

Per le attività previste si rimanda al sito della Sezione

5. GITE CICLOESCURSIONISMO

DOMENICA 09 GENNAIO 2022 RIGHI TESTATA VALLE GEIRATO

Itinerario cicloescursionistico: Righi – Casanova – Pino soprano - Presa Acquedotto e ritorno.

Difficoltà: MC/MC

Dislivello salita: 200 m circa.

Ore di impegno totali: 4

Lunghezza del percorso: 20 km

Capi gita:

Fabrizio Acanfora (83336001169);

Marco Sessarego (3355262657)

Note: gita inaugurale del Gruppo CicloCai Sampierdarena.

Descrizione: facile gita invernale, in ambito suburbano ma caratterizzata da bei panorami.

DOMENICA 20 FEBBRAIO 2022 BALCONE SUL GOLFO PARADISO

Itinerario cicloescursionistico: Genova Nervi – Sant'Ilario – Sessarego – Bogliasco – Poggio – San Bernardo – Pieve Alta – Teriasca – Sori Sant'Apollinare - Recco. Rientro in treno o lungo l'Aurelia.

Difficoltà: BC/BC

Dislivello salita: 600 m circa.

Ore di impegno totali: 4

Lunghezza del percorso: 25 km

Capi gita:

Marco Sessarego (3355262657);

Fabrizio Acanfora (83336001169).

Note: pranzo al sacco.

Descrizione: gita eccezionale dal punto di vista paesaggistico ma con alcuni tratti tecnici sia in discesa che in salita. In salita diverse decine di metri di “*spunciage*”.

DOMENICA 13 MARZO 2022 TRAVERSATA ALASSIO – ANDORA

Itinerario cicloescursionistico: Alassio – San Bernardo – Poggio Brea – Casone – Colla Micheri – Ponte medievale Merula – Andora. Rientro in treno o lungo l'Aurelia.

Difficoltà: BC/BC

Dislivello salita: 500 m circa.

Ore di impegno totali: 5

Lunghezza del percorso: 30 km

Capi gita:

Fabrizio Acanfora (83336001169);

Marco Sessarego (3355262657)

Note: pranzo al sacco.

Descrizione: pedaleremo sul crinale, con vista sul mar ligure e l'arco alpino, lungo i sentieri della bellissima Alta Via Baia del Sole. Degni di nota il caratteristico borgo di Colla Micheri ed il ponte medievale sul fiume Merula.

DOMENICA 24 APRILE 2022 ANELLO BAVASTRELLI – M. ANTOLA - BAVASTRELLI

Itinerario escursionistico: Bavastrelli – Propata – Caprile – Casa del Romano - Monte Tre Croci – Anticima M. Antola – Monte Antola – Case Musante – Rifugio Monte Antola – Bavastrelli.

Difficoltà: MC (BC) /BC

Dislivello salita: 700 m circa.

Ore di impegno totali: 7

Lunghezza del percorso: 20 km

Capi gita:

Fabrizio Acanfora (83336001169);

Marco Sessarego (3355262657)

Note: pranzo al sacco o in rifugio (se aperto).

Descrizione: una cicloescursionistica classica sulla “montagna dei genovesi” in grado di soerprenderci sempre. Il giusto mix di natura, impegno fisico, rela



Direttori di gita - Anno 2022



Acanfora Fabrizio	3336001169
Alba Paola	392 3737328
Alberti Mariella	3288654085
Aluffo Stefano	3493834613
Avenoso Rosanna	3397935165
Carpaneto Rosalba	3498762193
Caviglia Giovanni	3427840593
Cetti Giorgio	3332691126
Costigliolo Guido	3357988167
Ciommei Gloriana	3479863315
Dallari Luca	3280605085
Fabbri Francesca	3403737617
Farina Maria Paola	3381737485
Farinetti Mirko	3737133658
Ferrari Giuseppe	3471306798
Geloso Giuliano	3334820077
Giacobbe Massimo	3346611104
Godano Gian Luca	3490553358
Lanata Cristina	339 2121723
Latini Evelyn	3703269988
Leofante Diego	3492776990
Lepratto Francesca	347 1592012

Less Fiammetta	3488524729
Lini Italo	3486673966
Lini Rosanna	3495560987
Magnozzi Franco	3401564533
Manfredi Fabio	3357259929
Manfredi Roberto	3473090185
Palladino Danila	3281999093
Parodi Mariella	3472429829
Pellizzari Antonella	338 4097087
Pierini Marco	3407755513
Rimassa Giuliano	3403356485
Salani Nello	3209678118
Schelotto Francesca	347 4147686
Schenone Fulvio	3478735744
Sessarego Marco	3355262657
Sessi Paolo	3454212026
Sidoti Stefano	392 3737328
Surace Andrea	3398347342
Tonelli Bruno	3334117386
Vanzo Claudio	3478372827
Zanchini Claudio	3382147365
Zoppi Andrea	3403227200

**ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI
PER IL RINNOVO DELLE CARICHE**

Martedì 22 marzo, ore 21, in Sezione

L'evento verrà effettuato nel rispetto delle disposizioni di legge anti COVID