

SE VUOI ARRIVARE PRIMO, CORRI DA SOLO.
SE VUOI ANDARE LONTANO, CAMMINA INSIEME.
PROVERBIO AFRICANO

GENNAIO 2023

12 Gennaio › Partenza ore 08:30
VILLANOVA E DINTORNI (m. 320)
Visita guidata del Centro Storico, Salita a Ligo.
Pranzo a cura della Sportiva
Diff. T/E • Tempo ore 4 • Disl. m. 250 • It. A/R

19 Gennaio › Partenza ore 08:30
LE ALTURE DI BORGIO VEREZZI (m. 300)
Borgio grotte, Verezzi, Caprazoppa, Borgio
Diff. T/E • Tempo ore 4:30 • Disl. m. 350 • It. ad anello

26 Gennaio › Partenza ore 08:30
MADONNA DELLA GUARDIA DI VARAZZE (m. 405)
Varazze, Cappella B. Jacopo, Madonna della Guardia, Varazze
Diff. E • Tempo ore 4:30 • Disl. m. 400 • It. ad anello

FEBBRAIO

02 Febbraio › Partenza ore 8/9 (treno)
I COLLI DI LAIGUEGLIA (m. 300)
Alassio, S. Bernardo, Castello Andora, Colla Micheri,
Laigueglia, Alassio
Diff. E • Tempo ore 4:30 • Disl. m. 450 • It. ad anello

09 Febbraio › Partenza ore 08:30
VAL PONCI (m. 354)
Verzi di Finale, Ponti Romani, Ciappo del Sale,
Ponte delle Fate, Verzi
Diff. E • Tempo ore 4:30 • Disl. m. 350 • It. ad anello

16 Febbraio › Partenza ore 08:30
MONTE MAO (m. 440)
Spotorno, Gola S.Elena, M. Mao, Pian delle Strie,
Bric Berba, Spotorno
Diff. E • Tempo ore 4 • Disl. m. 450 • It. ad anello

23 Febbraio › Partenza ore 08:30
SENTIERO DEL FIENO (m. 428)
Loano, S. Damiano, Ranzi, Sentiero del Fieno,
Ciazze Secche, Loano
Diff. E • Tempo ore 4:30 • Disl. m. 450 • It. ad anello

MARZO

02 Marzo › Partenza ore 08:30
SAN BERNARDINO (m. 300, finalese)
S. Bernardino, Ciappo dei ceci, Orco,
Ciappo Conche, S. Bernardino
Diff. E • Tempo ore 4:00 • Disl. m. 300 • It. ad anello

09 Marzo › Partenza ore 08:30
BRIC PRATELLO (m. 863, loanese)
Castagnabanca, Bric Pratello, Cascina Porro (pranzo alla
Lucanda), Castagnabanca
Diff. E • Tempo ore 4:30 • Disl. m. 450 • It. ad anello

16 Marzo › Partenza ore 08:30
LAGHETTI DELLA TINA (m. 500)
Agueta du Sciria (Arenzano), Laghetti della Tina, Agueta
Diff. E • Tempo ore 4:00 • Disl. m. 400 • It. ad anello

23 Marzo › Partenza ore 08:30
MADONNA DELLA GUARDIA DI ALASSIO (m. 586)
Alassio Fenarina, Torre Cazulini, Santuario,
Crocetta, S. Bernardo, Alassio
Diff. E • Tempo ore 5:00 • Disl. m. 550 • It. ad anello

30 Marzo › Partenza ore 08:30
AI PIEDI DELLA ROCCA DELL'AIA (m. 735)
Castagnabanca, Sentiero clessidra, Rocca dell'Aia,
Casa Capurro, Castagnabanca
Diff. E • Tempo ore 4:00 • Disl. m. 400 • It. ad anello

APRILE

06 Aprile › Partenza ore 08:00
PARCO DI PIANA CRIXIA (m. 400)
Escursione (da definire) con guida del Comune
fra calanchi, torri e colline.
Previsto il pranzo in una struttura della zona

13 Aprile › Partenza ore 08:00
MONTE GREPPINO (m. 680, Varazze)
Ceresa (Alpicella), Rocca Sant'Anna, Strada Megalitica,
Monte Greppino, Ceresa
Diff. E • Tempo ore 4:30 • Disl. m. 400 • It. doppio anello

20 Aprile › Partenza ore 08:00
CASTELLO DELL'AQUILA (m. 825)
Aquila d'Arroscia, Passo S. Giacomo,
Castello, Aquila d'Arroscia
Diff. E • Tempo ore 4:00 • Disl. m. 400 • It. anello

NEW

NEW

NEW

27 Aprile › Partenza ore 07:00 - 08:00 (treno o bus)
FORTI DI GENOVA (m. 667)
Righi, Forti Sperone, Puin, Fratello Minore, Diamante, Campi
Diff. E • Tempo ore 4:30 • Disl. m. 450 • It. ad anello

NEW

MAGGIO

04 Maggio › Partenza ore 08:00
MUNTA E CHINNA DI RIALTO (m. 500)
Itinerario approntato dalla polisportiva
con pastasciuttata finale.

11 Maggio › Partenza ore 08:00
ANELLO DI ORMEA (m. 950)
Cantarana, Balma del messere, Lungo Tanaro,
Sentiero Belvedere, Ormea
Diff. E • Tempo ore 4:30 • Disl. m. 400 • It. ad anello

NEW

18 Maggio › Partenza ore 08:00
CASTELL'ERMO (m. 1094, Arnasco)
Lago di Menezzo, Colla d'Onzo, San Calocero, Castell'Ermo
Diff. E • Tempo ore 4:30 • Disl. m. 500 • It. A/R

25 Maggio › Partenza ore 07:00 (Bus)
TREKKING URBANO NOVARA
Visita guidata della Città e dintorni, finale in Trattoria
con la classica "Paniscia"

NEW

GIUGNO

02 Giugno (Venerdì) › Partenza ore 08:00
FESTA AL MONTE CARMO (m. 1389)
Gioio di Toirano, AV Monti Liguri, Monte Carmo,
Baita Amici del Carmo
Diff. E • Tempo ore 4:30 • Disl. m. 600 • It. A/R

08 Giugno › Partenza ore 08:00
MONTE TARDIA (m. 928, Arenzano)
Curlo, Passo Gava, Tardia, Gavetta, Prato Liseu, Curlo
Diff. E • Tempo ore 5:00 • Disl. m. 650 • It. ad anello

NEW

15 Giugno › Partenza ore 08:00
MONTE GROSSO (m. 2006, Garessio 2000)
Colla Casotto, M. Berlino, Staz. sciistica,
M. Grosso, Rif. Savona, Colla Casotto
Diff. E • Tempo ore 4:30 • Disl. m. 600 • It. semianello

22 Giugno › Partenza ore 08:00
MONTE ARMETTA (m. 1739)
Madonna del Lago (Nasino), Colle S. Bartolomeo,
Piano del Colle, Armetta
Diff. E • Tempo ore 5:00 • Disl. m. 730 • It. A/R

29 Giugno › Partenza ore 07:00
VALLE PESIO (m. 1046, Chiesa Pesio)
Villaggio Ardua, Parco naturalistico e faunistico,
Rifugio Pian delle Gorre
Diff. E • Tempo ore 4:30 • Disl. m. 400 • It. ad anello

NEW

LUGLIO

06 Luglio › Partenza ore 07:00
RIFUGIO GENOVA (m. 2015, Valle Gesso CN)
Lago delle Rovine, diga e lago Chiotas,
Rif. Genova e Lago Brocan
Diff. E • Tempo ore 4:30 • Disl. m. 500 • It. A/R

NEW

12/14 Luglio
Tre giorni in un RIFUGIO DELLE ALPI CUNEESI
(da stabilire)

NEW

SETTEMBRE

07 Settembre › Partenza ore 08:30
SAN PIETRO IN VARATELLA (m. 891)
Itinerario a scelta:
A) Giovo Toirano, Cian di Baretto, San Pietro
Diff. E • Tempo ore 3:30 • Disl. m. 200 • It. A/R
B) Giovo Toirano, Fonte del Curnà, Ravinet (m. 1057), S. Pietro
Diff. E • Tempo ore 4:30 • Disl. m. 450 • It. ad anello

15 Settembre (Venerdì) › Partenza ore 08:30
SAGRA DI SANTA LIBERA (m. 250)
Loano, Morteo, Pineta Marin, Santa Libera (pranzo
presso la Sagra), Loano
Diff. T/E • Tempo ore 3:00 • Disl. m. 350 • It. ad anello

21 Settembre › Partenza ore 08:30
ANELLO DI DOLCEDO (m. 300)
Dolcedo, Lecchiore, Santuario Acquasanta, Bellissimi
Diff. E • Tempo ore 4:30 • Disl. m. 400 • It. ad anello

NEW

28 Settembre > Partenza ore 08:30
MADONNA DELLA NEVE (m. 937)
Melogno (Din), Rio Possancora, Madonna della Neve,
Melogno
Diff. E • Tempo ore 5:00 • Disl. m. 350 • It. ad anello

OTTOBRE

05 Ottobre
Gita da concordare con il CAI DI SONDRIO
nostro ospite per tre giorni

12 Ottobre > Partenza ore 08:30
TREKKING SEMIURBANO DI MILLESIMO (m. 450) **NEW**
Visita guidata del Centro Storico e dintorni
in accordo con il Comune.

19 Ottobre > Partenza ore 08:30
MONTE PESALTO (m. 686, Ceriale)
Colla Balestrino, Forte, Santuario, Pizzo Cereso,
Pesalto, Colla Balestrino
Diff. E • Tempo ore 4:30 • Disl. m. 450 • It. ad anello

26 Ottobre > Partenza ore 07:30 (Bus)
GIROLANGANDO **NEW**
Consueta camminata annuale nelle colline delle Langhe,
seguita dall'immane spuntino in una trattoria tipica.
Programma da definire.

NOVEMBRE

09 Novembre > Partenza ore 08:30
ROCCHIE DI VINTINUA (m. 650, Vado Ligure) **NEW**
Valle di Vado, Campolungo, Pale Eoliche,
Rocche di Vintinua, Vado
Diff. E • Tempo ore 4:30 • Disl. m. 450 • It. ad anello

16 Novembre > Partenza ore 08:30
VAL MERULA (m. 612, zona Stallanello) **NEW**
S. Vincenzo, Funtana du Pizzu, Madonnetta, S. Vincenzo
Diff. E • Tempo ore 4:00 • Disl. m. 500 • It. ad anello

23 Novembre > Partenza ore 08:30
MONTE SORDO (m. 375, Finalese)
Carbuta, S. Rocco, M. Sordo, Pian Marino, S. Rocco
Diff. E • Tempo ore 5:00 • Disl. m. 300 • It. ad anello

30 Novembre > Partenza ore 08:30
SAN MARTINO (m. 470)
Verzi (Loano), Molini, Rio Fissone, Cascina Corma,
S. Martino, Verzi
Diff. E • Tempo ore 4:00 • Disl. m. 400 • It. ad anello

DICEMBRE

07 Dicembre > Partenza ore 08:30
GIRO DELLE RAMATE (m. 300, Borgio Verezzi)
Borgio, Ramate, M. Grosso, Bardino Vecchio,
Rio Botassano, Borgio
Diff. E • Tempo ore 4 • Disl. m. 450 • It. ad anello

14 Dicembre > Partenza ore 08:30
MALPASSO (m. 260)
Noli, S. Michele, Ronchetti, Semaforo, Grotta Falsari,
S. Margherita, Noli
Diff. E • Tempo ore 4:00 • Disl. m. 350 • It. ad anello

21 Dicembre > Partenza ore 08:30
RIFUGIO PIAN DELLE BOSSE (m. 841)
Pranzo al nostro rifugio e auguri di fine anno.
Itinerari vari, a scelta dei partecipanti.

Le escursioni sono gratuite e praticabili da quanti abbiano un discreto allenamento a camminare in montagna. **Per i non Soci CAI è obbligatoria l'assicurazione nominativa infortuni, da sottoscrivere telefonando a: Flavia Robaldo al 335.84.84.568; se assente a Elena Ghiglione al 333.93.84.941** entro le 12:00 del giorno precedente la gita. Senza assicurazione non si potrà partecipare all'escursione. I partecipanti dovranno avere calzature adatte ed un abbigliamento idoneo all'ambiente montano. I capi-gita non ammetteranno chi non ha i dovuti requisiti. Le escursioni si intendono iniziate e terminate nel momento in cui si lasciano e si riprendono i mezzi di trasporto. Il programma potrà subire variazioni senza preavviso ad insindacabile giudizio dei capi-gita: i partecipanti dovranno quindi accertarsi preventivamente sul programma della giornata. Pranzo al sacco a carico di ogni partecipante.

LEGENDA

ORARIO DI PARTENZA: è specificato gita per gita. Il ritrovo a Loano, Piazza Valerga senza necessità di preavviso e possibilmente con auto propria.

ORARIO DI RITORNO A LOANO: è previsto nel pomeriggio alle ore 16/18 salvo eccezioni o situazioni contingenti.

TEMPO TOTALE: la durata prevede andata e ritorno, a passo "tranquillo", senza conteggiare soste e tragitti in auto.

DISLIVELLO: i metri indicati si riferiscono al solo itinerario in salita.

DIFFICOLTÀ E CARATTERISTICHE PERCORSI:

• Strada o sentiero ben tracciato e/o salita lieve	T
• Strada o sentiero a tratti accidentato e/o salita	E
• Strada o sentiero accidentato e/o salita erta	EE

NEW Gite nuove o non effettuate da almeno 6 anni.