

GENNAIO



DOMENICA 8

DA VERZI AL PRATELLO CON VARIANTI SUL TEMA!

Tradizionale prima uscita dell'anno sui monti di casa per iniziare l'anno in compagnia con merenda finale al rifugio Pian delle Bosse.

Simone Delmonte (+39) 349.724.08.71

Difficoltà: E • Dislivello: 800 m. - 10 km.

Tipologia: Escursionismo



DOMENICA 15

GUFETTI: DA BALESTRINO AI PRATI DI GROA

Susy Minutoli (+39) 339.12.50.781

Osvaldo Costa (+39) 349.178.15.76

Difficoltà: E • Dislivello: 250 m.

Tipologia: Escursionismo



DOMENICA 29

IL FINALESE SEGRETO

Accompagnati da un grande amico che ci farà conoscere gli angoli più nascosti e ancora poco conosciuti del bellissimo entroterra Finalese.

Difficoltà: EE • Dislivello: 600 m.

Tipologia: Escursionismo

FEBBRAIO



DOMENICA 5

ABBAZIA DI SAN PIETRO (890 M.)

Dal Salto del Lupo, percorso insolito per raggiungere la stupenda meta.

Claudio Bosco (+39) 348.79.98.894

Difficoltà: EE+ • Dislivello: 650 m. circa

DOMENICA 12

VALMAREMOLA TRAIL

Gazebo e assistenza

Saremo presenti sul percorso di gara della manifestazione di corsa in montagna in alta Valle Maremola, e con gazebo in Piazza S. Nicolò a Pietra Ligure.

DOMENICA 19

GUFETTI: LOANO - RANZI

Dal mare al punto panoramico della Madonnina di Ranzi.

Susy Minutoli (+39) 339.12.50.781

Antonella Ripepi (+39) 347.550.16.02

Difficoltà: T/E • Dislivello 300 m.

Tipologia: Escursionismo



DOMENICA 26

MONTE TARDIA (928 M.) M. MONTE PIDOCCHIO (815 M.) Appennino Genovese

Partendo dal Pian del Curlo con un bel anello fronte mare si raggiunge il Monte Pidocchio con la caratteristica campana di vetta, si ritorna brevemente sui propri passi proseguendo per il Monte Tardia per concludere al Curlo.

Paola Pastorino (+39) 340.922.03.70

Difficoltà: E • Dislivello: 850 m.

MARZO



DOMENICA 12

GIRO DI ROCCA BARBENA

Alla ricerca della fioritura dei "Campanelli o Leucojum vernum".

AE Franco Moreno (+39) 347.755.61.57

Difficoltà: T/E

Tipologia: Escursionismo



DOMENICA 19

GUFETTI: VIA JULIA AUGUSTA Sentiero dell'onda

Sulle tracce dei Romani

e il ritorno lungo sentiero alto sul mare.

Antonella Ripepi (+39) 347.550.16.02

AE Franco Moreno (+39) 347.755.61.57

Difficoltà: T/E • Dislivello: 400 m.

DOMENICA 26

MAREMONTANA TRAIL

Gazebo e assistenza su percorso di gara

Ormai tradizionale giornata sui sentieri del Carmo per assistenza alla gara di trail running e partecipazione al villaggio dello sport.

APRILE



DOMENICA 2

ROCCA DELL'AJA GIORNATA DI AVVICINAMENTO ALL'ARRAMPICATA

Nuova via normale della Rocca dell'Aja.

AE Franco Moreno (+39) 347.755.61.57

Difficoltà: AD+



DOMENICA 16

GUFETTI: CHIESA DEI 5 CAMPANILI

Uscendo da Finalborgo sull'antica Via Beretta toccando Castel San Giovanni e Govone.

Susy Minutoli (+39) 339.12.50.781

Osvaldo Costa (+39) 349.178.15.76

Difficoltà: E • Dislivello: 300 m.

Tipologia: Escursionismo



DOMENICA 30

MONTE ANTOLA "LA FIORITURA"

Un grande classico dell'Appennino Ligure, la montagna dei genovesi che in primavera si ammantava di una fioritura incredibile con panorami dal mare alle Alpi.

Osvaldo Costa (+39) 349.178.15.76

Difficoltà: E • Dislivello: 500 m.

Tipologia: Escursionismo

MAGGIO



DOMENICA 7

FESTA DI PRIMAVERA

Tradizionale giornata conviviale al nostro Rifugio Pian delle Bosse, a sostegno delle attività sezionali e per la manutenzione della struttura.



DOMENICA 14

GUFETTI: PIZZO CERESA

Facile itinerario a cavallo

tra la Val Neva e la Val Varatella.

Osvaldo Costa (+39) 349.178.15.76

AE Franco Moreno (+39) 347.755.61.57

Difficoltà: E • Dislivello: 100 m.

Tipologia: Escursionismo



DOMENICA 21

M. FANTINO (2.094 M.) "FIORITURA"

Le nostre Alpi Liguri in primavera mettono in scena uno degli spettacoli più incredibili dell'arco alpino, quest'anno andremo nel versante monregalese a godere di una straordinaria fioritura.

Maurizio Palazzo (+39) 340.300.38.31

Osvaldo Costa (+39) 349.178.15.76



DOMENICA 28

CIME DI SERPENTERA (2.358 M.)

Le Cime di Serpentera, dividono la Valle Ellero dalla Valle Pesio. Partendo da Pian Marchisio si raggiunge il colletto delle Rocche di Serpentera, chiudendo un bel anello attraverso Porta Sestrera con discesa al Rifugio Havis de Giorgio.

Paola Pastorino (+39) 340.92.20.370

Difficoltà: E • Dislivello: 850 m. • Itinerario semianello

GIUGNO



VENERDÌ 2

FESTA DEL CARMO (1.389 M.)

Tradizionale giornata di festa con gli "Amici del Carmo"



DOMENICA 4

FERRATA DEI FUNSI-ICO QUARANTA

Ferrata in stile francese, verticale con tratti strapiombanti che la rendono particolarmente atletica.

AE Massimo Panizza (+39) 393.96.49.727

AE Franco Moreno (+39) 347.755.61.57

Difficoltà: D • Dislivello: 600 m.

Tipologia: Via ferrata



DOMENICA 11

IL PRIMO 3.000

Val Varaita - Val Maira

Scaldiamo i motori in vista dell'estate!

La meta verrà decisa in base a condizioni innevamento e meteo nei primi giorni di giugno.

Simone Delmonte (+39) 349.724.08.71

Difficoltà: EE • Dislivello: da 1.000 a 1.300 m.

Tipologia: Escursionismo



SABATO 17 E DOMENICA 18

GUFETTI: 2 GIORNI AL RIFUGIO PIAN DELLE BOSSE

La giusta ricompensa al termine dell'anno scolastico.

Susy Minutoli (+39) 339.12.50.781

Antonella Ripepi (+39) 347.550.16.02

Difficoltà: E

Tipologia: Escursionismo

DOMENICA 25

GIORNATA SENTIERO ITALIA CON LE ALTRE SEZIONI DEL PONENTE LIGURE

Escursione su una tappa, da stabilire, sul tratto ligure del SICAI.

Intersezionale



DA MARTEDÌ 20 A GIOVEDÌ 22

P.TA GNIFETTI (4.554 M.) CAPANNA MARGHERITA

Prenotazione obbligatoria entro il 30 aprile Massimo 10 partecipanti

AE Massimo Panizza (+39) 393.96.49.727

Difficoltà: F • Dislivello: 1.400 m.

Tipologia: Alpinismo

LUGLIO



DOMENICA 2

MONTE VACCIA (2.472 M.)

Valle Stura - Alpi Marittime

Dal ponte del Medico, con bel sentiero si sale tra pini, abeti rossi, larici, mughì e pascoli.

AE Franco Moreno (+39) 347.755.61.57

Osvaldo Costa (+39) 349.178.15.76

Difficoltà: E • Dislivello: 1.000 m.



SABATO 8 E DOMENICA 9

PUNTA ROSSA DELLA GRIVOLA (3.630 M.)

Valle d'Aosta - Alpi Graie

Prenotazione entro 09/06 - Caparra 30€

Pernottamento al Rif. Vittorio Sella.

Salita facile, anche se a tratti difficoltosa nella parte su sfasciumi. Panorama spettacolare dalla vetta.

AE Franco Moreno (+39) 347.755.61.57

Difficoltà: E/EE • Dislivello: 920+1.050 m.



DOMENICA 16

PUNTA MARGUAREIS (2.652 M.)

La più alta delle Liguri.

Sentiero Sordella

Marguareis (Punta) da Carnino Superiore per il Colle del Pas e il sentiero Flavio Sordella.

AE Massimo Panizza (+39) 393.96.49.727

Difficoltà: EEA • Dislivello: 1.600 m. • Giro ad anello

MARTEDÌ 25

NOTTE SUL MONTE CARMO (1.389 M.)

Non può mancare la serata estiva con tramonto in vetta e cena al Rifugio da Valentina e Lorenzo.

AE Pier Giulio Calcagno (+39) 338.458.36.35

Difficoltà: E/EE • Dislivello: 750 m.



DA GIOVEDÌ 27 A DOMENICA 30 TREKKING A VALTOURNANCHE Valle d'Aosta

Programma definito in seguito

Prenotazione entro 30/06 - Caparra 60€

AE Franco Moreno (+39) 347.755.61.57

AGOSTO



SABATO 5 E DOMENICA 6

MONT CLAPIER (3.045 M.)

Sul "3.000" più a sud delle Alpi

Pernotto in rifugio Federici Marchesini al Pagari (noto per la birra più alta d'Europa).

Prenotazione entro 5 giugno.

Simone Delmonte (+39) 349.724.08.71

Diff. EE • Disl. 2.100 m. su due giornate, ca. 20 km



DA DOMENICA 20 A VENERDÌ 25 DOLOMITI BELLUNESI

Settimana di trekking, escursioni in vetta e tanto altro in uno dei settori più suggestivi e meno conosciuti delle Dolomiti.

Il programma in dettaglio verrà definito nei prossimi mesi.

Iscrizioni entro 31 maggio.

Marco, Simona, Francesca Munerol

(+39) 320.177.85.33

ATTIVITÀ MANUTENZIONE SENTIERI
Ogni lunedì e sabato, per chi intende collaborare rivolgersi in Sezione al venerdì sera, contattando Giacomo Tassara.

Regolamento gite e Classificazione percorsi sono disponibili sul sito web.



DOMENICA 27
VISO MOZZO (3.019 M.)
 Costituisce il luogo ideale per l'osservazione della Cresta Est. Ampio panorama sul rifugio Quintino Sella e sul Lago Grande.
 Osvaldo Costa (+39) 349.178.15.76
 Difficoltà: E/EE • Dislivello: 110 m.



DOMENICA 22
L'ARPETTE (1.661 M.)
 Percorso ad anello lungo ma poco faticoso, che porta alla Pointe dell'Arpette attraverso le bellissime foreste di conifere di Gouta e della Testa d'Alpe.
 AE Franco Moreno (+39) 347.755.61.57
 Osvaldo Costa (+39) 349.178.15.76
 Difficoltà: E • Dislivello: 500 m.

SETTEMBRE



SABATO 2 E DOMENICA 3
MONTE THABOR - Alpi Cozie
 Pernottamento al rifugio i Re Magi. Percorso sul sentiero che attraversa la Valle Stretta (Bardonecchia). Impegnativo ma gratificante, richiesto buon allenamento.
 Prenotazione entro fine luglio.
 Paola Pastorino (+39) 340.922.03.70
 Difficoltà: E/EE • Dislivello: 1.400 m.



DOMENICA 29
MONTE TOBIO (1.092 M.)
Appennino Genovese
 Montagna al centro del Parco delle Capanne di Marcarolo, sulla cui cima sorge dal 1897 una chiesetta dedicata alla Madonna di Caravaggio da cui si può godere di un panorama a 360°.
 Paola Pastorino (+39) 340.922.03.70
 Difficoltà: E • Dislivello: 750 m.



DOMENICA 10
GUFETTI: ERLI, LA VIA DEL SALE
 Risalendo il Torrente Neva sino alla Grotta Veirana dove gli archeologi hanno ritrovato la sepoltura della piccola "Neve".
 Osvaldo Costa (+39) 349.178.15.76
 Antonella Ripepi (+39) 347.550.16.02
 Difficoltà: E • Dislivello: 250 m.

NOVEMBRE



DOMENICA 12
SAN PIETRO
PER IL SENTIERO DEI DAINI (895 M.)
 Prenotazione obbligatoria entro il venerdì precedente.
 AE Massimo Panizza (+39) 393.96.49.727
 Difficoltà: EE/F • Dislivello: 750 m.
 Tipologia: Escursionismo/Alpinismo



DOMENICA 17
ANELLO PIETRAVECCHIA - Alpi Liguri
 Da Marta (Cima di) e Monte Pietravecchia dalla Colla Melosa, anello per Cima della Valletta.
 Prenotazione entro il venerdì.
 AE Massimo Panizza (+39) 393.96.49.727
 Difficoltà: EE • Dislivello: 1.000 m. • Giro ad anello



DOMENICA 19
GUFETTI: GROTTA DI SANTA LUCIA
Toirano
 Escursione in ambiente ipogeo accompagnati da esperti speleologi.



DOMENICA 24
ROCCA PERGO PICCOLA (2.128 M.)
 Bel percorso in una bella faggeta, sino a raggiungere il bivacco Rousset ed in breve alla cima.
 Claudio Bosco (+39) 348.79.98.894
 Difficoltà: EE/F • Dislivello: 800 m.



DOMENICA 26
PRANZO SOCIALE
 Dopo due anni di stop riprende la tradizione del pranzo sociale preceduto da una bella escursione autunnale per meritarcì la merenda!



DA SABATO 30 SETTEBRE
A DOMENICA 01 OTTOBRE
BOSCO DEL FATONERO
Alpi Apuane
 Bellissimo itinerario nelle vicine, ma lontanissime Alpi Apuane, insieme agli amici di Albenga e Fossano.
 Maurizio Palazzo (+39) 340.300.38.31
 Difficoltà: E • Dislivello: 700 m. • 14,5 km.
 Intersezionale con Albenga-Fossano



DICEMBRE
SABATO 9 E DOMENICA 10
TREKKING NE MASSIF DES MAURES
 Due giornate nell'ambiente mediterraneo della Provenza, ideale per la stagione invernale. Iscrizioni entro settembre, in caso di indisponibilità delle strutture o scarse adesioni verrà proposta un'escursione in giornata.
Domenica 10 dicembre
 nel massiccio dell'Esterel (Var - Francia),
 Simone Delmonte (+39) 349.724.08.71
 Maurizio Palazzo (+39) 340.300.38.31
 Difficoltà: E

OTTOBRE



DOMENICA 8
GUFETTI: FAMILY DAY
CAVA E FALESIA
DELLE CENTO CORDE A VEREZZI
 Giornata per far assaporare anche ai familiari dei Gufetti le bellezze del nostro territorio.
 AE Franco Moreno (+39) 347.755.61.57
 Osvaldo Costa (+39) 349.178.15.76
 Difficoltà: E • Dislivello: 250 m.



SABATO 16
SERATA AUGURI
CONSEGNA DELLE "AQUILE"
 Torna, dopo lunga interruzione, la serata di auguri in presenza con ricchi premi, allegria, le foto delle nostre attività e la consegna delle aquile d'oro e argento ai soci di lunga iscrizione.



DOMENICA 15
CASTAGNATA
 Tradizionale giornata di amicizia al Rifugio con le castagne dei boschi liguri e un bicchiere di vino, a sostegno del nostro Rifugio sezionale.



LUNEDÌ 18
GUFETTI: FINALESE SVELATO
 Giorgio ripropone, con gli opportuni adattamenti, una escursione nel Finalese sconosciuto ai più.
 Difficoltà: E • Dislivello: 300 m.



SERATE IN SEDE ORE 21:00

MARTEDÌ 24 GENNAIO

APP GeoResQ

Con gli amici del CNSAS che ci daranno preziose informazioni sulla sicurezza in montagna.

MARTEDÌ 20 FEBBRAIO

CARTOGRAFIA E ORIENTAMENTO

Nozioni base di orientamento e uso della cartografia anche nell'epoca delle app e dei GPS!

AE Franco Moreno

MARTEDÌ 21 MARZO

SERATA CON ANDREA PARODI

Incontro con il famoso Alpinista-Editore genovese che ci presenterà i suoi ultimi prodotti editoriali, utilissimi per le nostre escursioni.

VENERDÌ 3 MARZO

LA ROMEA GERMANICA B. PERETTI

Il nostro instancabile camminatore e ciclista, ci presentò uno dei suoi meravigliosi viaggi di turismo lento.

MARTEDÌ 18 APRILE

PROIEZIONE TRANSLAGORAI

Una delle più suggestive traversate nelle Alpi Orientali.

AE Franco Moreno

VENERDÌ 14 APRILE

LA RADIO: UTILIZZO NELLE ESCURSIONI

Imparare a utilizzare la radio come strumento di sicurezza in ambito montano dove non sempre lo smartphone risolve tutti i problemi!

AE Massimo Panizza

VENERDÌ 5 MAGGIO

NODI E MANOVRE BASE

L'ABC per sapersela cavare in montagna, anche quando un EE diventa FI!

AE Massimo Panizza

MARTEDÌ 19 SETTEMBRE

CONOSCERE I FUNGHI - P. VIGLIETTI

L'amico Paolo del CAI di Albenga ci darà un'infarinatura di base sul mondo dei funghi, regalo prezioso che madre natura ci lascia nei boschi.

VENERDÌ 6 OTTOBRE

UN TUFO NEL PASSATO

Una suggestiva avventura raccontata Maurizio e Anastasia.

VENERDÌ 10 NOVEMBRE

MEDICINA DI MONTAGNA

Come reagisce il nostro corpo in quota? Come la montagna influenza la nostra salute? Serata di estremo interesse con il Dott. Reforzo della Commissione Medica CAI.

MARTEDÌ 28 NOVEMBRE

LA VIA ALPINA

L'amico Antonio del CAI di Sanremo ci parlerà della sua impresa nell'estate 2020 attraverso la via Alpina in solitaria dall'Ossola al Principato di Monaco.

NOTE

NUOVO INDIRIZZO MAIL

Per inviare le foto delle vostre gite che inseriremo in una presentazione a fine anno: loanocai1971@gmail.com