

PROGRAMMA ESCURSIONI GRUPPO SENIORES ANNO 2022 - Rev 10

Calendario gite gruppo seniores per l'anno 2022

Cai escursioni gruppo seniores

anno 2022 Gennaio	Meta	Referenti	Riferimento documentazione e note	Proponente
Giov. 13 Treno	Spotorno-monte Mao-bric Colombino-cascina Metto-Spotorno Riviera di ponente Diff. E- Disl. ≈ 400 m - Lungh. ≈ 10,5 km - Cammino ≈ 3,5 h circa	Tincani, Grimaldi	In alternativa alla escursione principale può essere programmata una ciaspolata attingendo tra quelle elencate in ultima pagina. Avvicinamento: treno 1 h e 15 min.	Tincani
Giov. 20 Auto	Ciaspolata – Passo del Faiallo (m 1.044)-Rif. Argentea (M 1.088) Anello parziale Parco del Beigua Diff. EAI- Disl. ≈ 300 m – Cammino a/r ≈ 5 h circa	Faita, Maestroni	La gita può essere fatta con o senza ciaspole a seconda delle condizioni di innevamento. Avvicinamento: 45 Km; tempo 1 ora	Faita
Giov. 27 Treno	Traversata Camogli – Portofino Mare Riviera di levante Diff. E- Disl. ≈ 450 m - Lungh. ≈ 12 km - Cammino ≈ 5,5 h circa	Negrini, Rasoli	Avvicinamento in treno; tempo ≈ 45 minuti	Negrini

PROGRAMMA ESCURSIONI GRUPPO SENIORES ANNO 2022 - Rev 10

anno 2022 Febbraio	Meta	Referenti	Riferimento documentazione e note	Proponente
Giov. 3 Auto	Ciaspolata – Monte Alpet (m 1611)-Da Cardini di Roburent (m 1158) Alpi Liguri Diff. EAI- Disl. ≈ 450 m – Lungh. ≈ 5 Km - Tempo ≈ 6 h	Cardini, Gavotti	La meta può essere cambiata in base alle condizioni meteo e della neve attingendo tra quelle elencate nell'ultima pagina. Diarioavventure.com/monte-alpet/ Avvicinamento: 126 Km; tempo ≈ 2 h	Cardini
Giov. 10 Auto e mezzi pubblici	Acquedotto storico genovese – da Manin a Prato Gita semi urbana Disl. ≈ 100 m – Lunghezza ≈ 10 Km.	Tincani, Lombardo	Avvicinamento: 2 Km; tempo ≈ 30 minuti	Aquila Tincani
Giov. 17 Auto e mezzi pubblici	Nervi – Laghetti di Nervi-Cresta del monte Moro (600 m)-Nervi Entroterra di Genova Diff. E - Disl. ≈ 700 m – Lungh. ≈ 9 Km- Tempo ≈ 4,5 h	Cardini, Daneri	In alternativa alla escursione principale può essere programmata una ciaspolata attingendo tra quelle elencate nell'ultima pagina. Avvicinamento: 10 Km; tempo ≈ 30 minuti	Cardini
Giov. 24 Auto e mezzi pubblici	Anello di Geirato-Geirato-Croce di San Siro-Colle di Creto-Castello di Pino-Geirato Entroterra di Genova Diff. E - Disl. ≈ 600 m – Lungh ≈ 13 Km- Tempo ≈ 5 h	Cardini, Casto	Avvicinamento: 9 Km; tempo ≈ 30 minuti	Cardini

PROGRAMMA ESCURSIONI GRUPPO SENIORES ANNO 2022 - Rev 10

anno 2022 Marzo	Meta	Referenti	Riferimento documentazione e note	Proponente
Giov. 3 Auto	Caldirola-Monte Giarolo-Monte Panè-Caldirola Val Curone Diff. E- Disl. ≈ 670 m – Lungh. ≈ 12,5 Km- Tempo ≈ 4,5 h	Tincani, Maestroni	Avvicinamento: 85 Km; tempo ≈ 1,45 h	Tincani
Giov. 10 Treno	Monterosso -Soviore -Levanto Cinque terre Diff. T- Disl. ≈ 500 m – Tempo ≈ 4 h	Ricca, Bonavera	www.cinqueterrehike.com/it/sentiero-monterosso-levanto Avvicinamento in treno; tempo ≈1 h e 30 minuti	Faita
Giov. 17 Auto	Anello dei laghi di Lavagnina (350 m)dal Valico degli Eremiti (569 m) Alto Ovadese Diff. T/E - Disl. ≈ 350 m – Lungh. ≈ 14 Km- Tempo ≈ 4,5 h	Faita, Ricca	Avvicinamento: 45 Km; tempo 1 h e 10 minuti	Faita
Giov. 24 Auto	M.Rama (1140 m) da Vara inferiore (700 m) Anello parziale Parco del Beigua Diff. E - Disl. ≈ 670 m – Lungh ≈ 13 Km- Tempo ≈ 5 h	Picasso, Maestroni	www.parcobeigua.it/iti_dettaglio.php?id_iti=4162 Avvicinamento: 50 Km; tempo 1 h e 30 minuti	
Giov. 31 Treno	Zoagli-Monte Castello-M. Zuccarello (660 m)-Zoagli Riviera di levante Diff. E - Disl. ≈ 750 m – Lungh ≈ 13 Km- Cammino a/r ≈ 4 h	Dallari, Gavotti	“Tigullio e dintorni” Itinerario 6 Avvicinamento in treno; tempo ≈1 h	Faita Dallari

PROGRAMMA ESCURSIONI GRUPPO SENIORES ANNO 2022 - Rev 10

anno 2022 Aprile	Meta	Referenti	Riferimento documentazione e note	Proponente
Giov. 7 Treno	Anello alta valle di Sori-Case Becco- M. Becco- M. Bado-Croce di Fò-Hospitalis-Case Becco Riviera di levante Diff. E- Disl. ≈ 400 m – Lungh. ≈ 11 Km- Tempo ≈ 5 h	Oliveri, Morello	Avvicinamento in treno; tempo ≈ 35 minuti	Oliveri
Giov. 14 Auto	Laghi del Gorzente (885 m)da Trattoria La Chelina (680) Appennino Genovese Diff. E- Disl. ≈ 650 m – Lungh. ≈ 14 Km- Tempo ≈ 6 ½ h	Grimaldi, Daneri	“Andar per sentieri in Liguria” n° 33 Avvicinamento 32 Km; tempo ≈ 50 minuti	Cardini
Giov. 21 Auto	Pian della Cavalla Appennino Genovese Diff. T- Disl. ≈ 370 m - Tempo ≈ 2 h	Rasoli, Casto	Escursionismo_Pian della Cavalla (trekkinginliguria.it) Avvicinamento: 59 Km; tempo ≈ 1 h e 30 minuti	
Giov. 28 Auto	San Bernardo di Mandatica (772 m)-Mendatica-Santa Margherita-Cascade Arroscia-Ruderi Pollarocca (1420 m)-San Bernardo di Mendatica Alpi liguri Diff. E - Disl. ≈ 920 m – Lungh ≈ 14,5 Km- Cammino a/r ≈ 6 e ½ h	Tincani, Lombardo	Wikiloc Percorso San Bernardo di Mandatica -Mendatica-Santa Margherita-Cascade Arroscia-Ruderi Pollarocca San Bernardo di Mandatica (772 m)-Mendatica-Santa Margherita-Cascade Arrosci-Ruderi Pollarocca (1420 m)-San Bernardo di Mendatica -San Bernardo di Mendatica Avvicinamento: 126 Km; tempo 2 h e 15 minuti	Tincani

PROGRAMMA ESCURSIONI GRUPPO SENIORES ANNO 2022 - Rev 10

anno 2022 Maggio	Meta	Referenti	Riferimento documentazione e note	Proponente
Gio 5 Auto	Perti – Case Valle – Grotta Edera – Castrum (350 m) – Bric Frati – Pian Marino – Grotta Pollera – Perti Riviera di Ponente Diff. E - Disl. ≈ mt. 400 – Lungh. 8 Km- Tempo ≈ 4 ½ h	Oliveri, Negrini	Avvicinamento: 76 km, tempo: ≈1 ore 30 min.	Oliveri
Gio 12 Auto	Faie– M. Beigua (1286 m) – Monte Sciguello - Faie Parco del Beigua Diff. E - Disl. ≈ mt. 870 – Lungh. 15,5 Km- Tempo ≈ 5 h	Aquila, Bonavera	Avvicinamento: 60 km, tempo: ≈ 1 ore 15 min.	Aquila Cardini
Gio 19 Auto	Passo del Cerreto – Biv. Rosario – M. La Nuda (1895 m) Appennino Tosco Emiliano Diff. E - Disl. ≈ mt. 640– Lungh. ≈ 10 Km- Tempo ≈ 4 ½ h	Oliveri, Morello	Avvicinamento: 150 km, tempo: ≈ 2 ore 10 min.	Oliveri
Gio 26 Auto	Viganego (480 m) – Terrusso - Colle Speranza – M. Croce di Fò (980 m) – radiofaro Bargagli – Viganego Entroterra di Genova Diff. E - Disl. ≈ mt. 870 – Lungh. 15,5 Km- Tempo ≈ 5 h	Daneri, Faita	Avvicinamento: 21 km, tempo: ≈ 40 min .	Cardini

PROGRAMMA ESCURSIONI GRUPPO SENIORES ANNO 2022 - Rev 10

anno 2022 Giugno	Meta	Referenti	Riferimento documentazione e note	Proponente
Merc. 1 Auto	Anello del bosco di Rezzo - Pian d'Andora (1036) Passo di di Mezzaluna (1454)- Passo di Teglia (1390) - Pian d'Andora - Imperiese Diff. E - Disl. ≈ mt. 500 – Lungh. ≈ 15,8 Km (riducibili a 10,5)-Tempo ≈ 5 h (riducibili a ≈ 4 h)	Picasso, Ricca	Avvicinamento: 122 km, tempo: ≈ 2 ore.	Picasso
Merc.8 e Gio 9 Auto	Ferrere (1869) – laghi di Vents (2327) Gruppo Argentera – Alpi marittime Diff. E-Disl. ≈ mt. 1000 – Lungh. ≈ 11,5 Km- Tempo ≈ 4 h	Aquila, Rasoli	Vens (Laghi di) da Ferrere - Escursionismo Camminata a Bersezio/Argentera, Piemonte - Gulliver Outdoor Community Pernottamento a Sambuco o Pietraporzio Avvicinamento: 227 km, tempo: ≈ 3 ore	Aquila
Gio 16 Auto	Colla Craiolo (907 m) – M. Zatta (1440 m) – Passo del Bocco Parco Aveto Diff. E - Disl. ≈ mt. 500 – Lungh. ≈ 8 Km- Tempo ≈ 3 h	Dallari, Daneri	Avvicinamento: 76 km, tempo: ≈ 1 ½ h	Cardini
Gio 23 Auto	Anello del Rifugio Parco Antola – Donetta – Colletto di Torriglia-Colletta delle Cianazze- Rifugio Parco Antola-sella est- Colletta delle Cianazze- Colletto di Torriglia-Donetta Appennino genovese Diff. E- Disl.≈ 680 –Lungh.≈15 Km-Tempo≈5 h e 40 min.	Faita, Tincani	“La Catena dell'Antola” n° 56 e 49 Avvicinamento: 53 km, tempo: ≈ 1 h e 10 min.	Faita
Merc.29 Gio 30 Auto	Monte Zerbion (2722 m) da Barmasc (1897 m) Val d'ayas	Rasoli, Gavotti	www.gulliver.it/itinerari/zerbion-monte-da-barmasc-per-il-colle-della-portola/ Sentiero	Rasoli

	Diff. E- Disl. \approx mt. 822– Lungh. \approx 12 Km- Tempo \approx 6 h		105 Pernottamento a Lignod o vicinanze. Avvicinamento: 234 km, tempo \approx 2 h e 45 min.	
--	--	--	--	--

PROGRAMMA ESCURSIONI GRUPPO SENIORES ANNO 2022 - Rev 10

anno 2022 Luglio	Meta	Referenti	Riferimento documentazione e note	Proponente
Merc.6 Gio. 7 Auto	Laghi Latous in Valle Gesso (2100 m) Valle Gesso (CN) Diff. E - Disl. ≈ mt. 970+300 – Lungh. ≈ 20 Km – Tempo ≈ 4 + 6 h	Faita, Aquila	cuneotrekking.com/escursione /escursione-ai-laghi-di-latous- 2070-m-valle-gesso/ Avvicinamento: 173 km, tempo: ≈ 3 ore.	Faita
Gio. 14, 21 e 28	Nessuna attività			
Agosto	Nessuna attività			

PROGRAMMA ESCURSIONI GRUPPO SENIORES ANNO 2022 - Rev 10

anno 2022 Settembre	Meta	Referenti	Riferimento documentazione e note	Proponente
Giov. 1 e 8	Nessuna attività			
Merc. 14 Giov. 15 Auto	Laghi Blu (2533 m) e Nero (2591 m) da Chianale Val Varaita Diff. E - Disl. ≈ 870 m – Lungh. ≈ 11 Km – Tempo ≈ 6 h .	Aquila, Dallari	cuneotrekking.com/escursione/escursione-ai-laghi-bleu-2533-e-nero-2591-m-valle-varaita/ Pernottamento in posto tappa di Chianale o rifugio Savigliano o rifugio Alevè Avvicinamento: ≈ 201 km; tempo ≈ 3 h	Aquila
Giov. 22 Auto	Anello Alpe di Succiso (2017 m) – Passo del Cerreto - Passo Pietratagliata – Alpe di Succiso – Sella Casarola – Passo del Cerreto Appennino Tosco – Emiliano Diff. EE - Disl.≈ 850 m – Lungh.≈ 13 Km –Tempo ≈ 6 ½ h	Aquila, Cardini	Classificata EE causa una breve catena al Passo di Pietratagliata Avvicinamento: ≈ 150 km; tempo ≈ 2 h e 15 min.	Oliveri
Giov. 29 Auto	Giro del Pertus Val di Susa Diff. E - Disl. ≈ 300 m – Lungh. ≈ 17 Km –Tempo ≈ 6 h .	Oliveri, Maestroni	www.valdisusaturismo.it/events/escursione-storia-e-leggenda-del-pertus-di-colombano-romean/ Avvicinamento: ≈ 240 km; tempo ≈ 3 h.	Oliveri

PROGRAMMA ESCURSIONI GRUPPO SENIORES ANNO 2022 - Rev 10

anno 2022 Ottobre	Meta	Referenti	Riferimento documentazione e note	Proponente
Merc. 5 e Giov. 6 Auto	Appennino Tosco-Emiliano 1 Pietra di Bismantova (m1041) da Carnola Diff. E - Disl. ≈ 250 m – Lungh. ≈ 5 Km – Tempo ≈ 2 ½ h . 2 Monte Ventasso (m1727) da Ventasso Laghi – Calamore Diff. E - Disl. ≈ 460 m – Lungh. ≈ 8 Km – Tempo ≈ 4 h .	Olivari, Bonavera	Il primo giorno Visita ai Gessi Triassici della Valle Secchia e ad una chiesa posta sotto parete iniziale Pernottamento al rifugio Cesare Battisti Avvicinamento: ≈ 190 km; tempo ≈ 2 h e 40 min.	Oliveri
Giov. 13 Auto	Monte Buio da Crocefieschi Media Valle Scrivia Diff. E - Disl. ≈ 660 m – Lungh. ≈ 8 Km – Tempo ≈ 5 h .	Pontiggia, Grimaldi	Classificata EE causa una breve catena al Passo di Pietratagliata Avvicinamento: ≈ 34 km; tempo ≈ 40 min.	Faita
Giov. 20 Auto	Bardineto - Casa Principe – Giogo di Giustenice – M. Carmo – Giogo di Toirano – Bardineto Entroterra di Albenga Diff. E - Disl. ≈ 800 m – Lungh. ≈ 14,2 Km – Tempo ≈ 4 h	Lombardo, Picasso	Avvicinamento: ≈ 102 km; tempo ≈ 2 h.	Cardini
Giov. 27 Auto	San Cosimo di Struppa (150 m) – M. Alpesisa (900 m) – San Cosimo di Struppa Entroterra di Genova Diff. E - Disl. ≈ 750 m – Tempo ≈ 5 h	Cardini, Negrini	“ I 50 sentieri più belli della Liguria” n° 44 Avvicinamento: ≈ 14 km; tempo ≈ 35 min.	Cardini

PROGRAMMA ESCURSIONI GRUPPO SENIORES ANNO 2022 - Rev 10

anno 2022 Novembre	Meta	Referenti	Riferimento documentazione e note	Proponente
Giov. 3 Auto	Castagnata al Monte Reale (902 m) – da Minceto (480 m) Parco Antola Diff. E - Disl. ≈ 450 m – Lungh. ≈ 6 Km – Tempo ≈ 3 h .	Casto, Grimaldi	/www.gulliver.it/itinerari/reale-monte-da-minceto/ Avvicinamento: ≈ 40 km; tempo ≈ 50 min.	
Giov. 10 Auto	Passo dei Ghiffi (1070 m) – Rocca Scaletta (1620 m) – Passo Incisa dell'Aiona Appennino ligure Diff. E - Disl. ≈ 690 m – Tempo ≈ 5 ½ h .	Aquila, Gavotti	montagnatore Monte Aiona da Passo Ghiffi Avvicinamento: ≈ 80 km; tempo ≈ 1 h e 40 min.	Cardini
Giov. 17 Auto	Lago Val Noci – M. Bano – Passo del Fuoco - Sella Carmo – Monte Lago – Gola di Sisa – Lago Val Noci Entroterra di Genova Diff. E - Disl. ≈ 850 m – Lungh. ≈ 15 Km – Tempo ≈ 4 h	Grimaldi, Cardini	Avvicinamento: ≈ 24 km; tempo ≈ 1 h.	Cardini
Giov. 24 Auto o mezzi pubblici	San Carlo di Cese (300 m)– M.Proratado – M. Penello –San Carlo di Cese eventualmente passaggio per Punta Martin (1000 m) Entroterra di Genova Diff. E - Disl. ≈ 700 m–Tempo ≈ 6 h	Lombardo, Rasoli	Avvicinamento: ≈ 20 km; tempo ≈ 35 min.	Cardini

PROGRAMMA ESCURSIONI GRUPPO SENIORES ANNO 2022 - Rev 10

anno 2022 Dicembre	Meta	Referenti	Riferimento documentazione e note	Proponente
Giov. 1 Auto o mezzi pubblici	Anello del monte Pissacqua Entroterra del Tigullio (val Fointanabuona) Diff. E/T - Disl.≈ 450 m–Tempo ≈ 5 h .	Rasoli, Picasso	“Tigullio e dintorni” itinerario 9 Avvicinamento: ≈ 50 km + Bus; tempo ≈ 1 ora + Bus.	Faita
Merc. 7 Auto	Ciaspolata al M. Antola (1590 m)da Bavastrelli (900 m) Parco Antola Diff. E - Disl. ≈ 700 m – Lungh. ≈ 7 Km -Tempo ≈ 5 h .	Negrini, Tincani	montagnatore Monte Aiona da Passo Ghiffi Avvicinamento: ≈ 80 km; tempo ≈ 1 h e 40 min.	Cardini
Giov. 15 Mezzi urbani	Gita urbana Pedestibus – Ferrovia di Granarolo – Forte Puin – Forte Diamante - Funicolare Righi Dif. E- Disl. ≈ 350 m – Lungh. ≈ 6 Km – Tempo ≈ 3 h	Faita, Casto	Pedestibus: il turismo outdoor alla scoperta di Genova verticale sfruttando i mezzi Amt Avvicinamento: ≈ 3,5 km; tempo ≈ 8 min.	Faita
Giov. 22 e Giov. 29	Nessuna attività			

Mete	Dislivello	Quota massima
Ciaspolate individuate:		
Pian delle Gorre dalla Certosa di Pesio	Dislivello mt. 280	Altezza massima 1044
Limonetto - Ciotto Mieu	Dislivello mt. 1018	Altezza massima 2378
Rocca d'Aveto - Monte Bue - Lago Nero - Rocca d'Aveto	Dislivello mt. 510	Altezza massima 1790
Monte Ragola dal Passo dello Zovallo (giro ad anello)	Dislivello mt. 550	Altezza massima 1712
Da Vara Inferiore al Monte Ermetta	Dislivello mt. 500	Altezza massima 1082
Da Carrega al Monte Carmo	Dislivello mt. 280	Altezza massima 1641
Da Caprile al Monte Antola	Dislivello mt. 603	Altezza massima 1597
Da Barbagelata al Monte Caucaso e ritorno	Dislivello mt. 200	Altezza massima 1249
Anello Dal Faiallo al rifugio Argentea e ritorno	Dislivello mt. 200	Altezza massima 1115 Lunghezza Km 7,5
Anello del Monte Penna	Dislivello mt. 550	Altezza massima 1735 Lunghezza Km 6,5
Anello dal Passo dell'Incisa al Monte Aiona	Dislivello mt. 250	Altezza massima 1700
Dalla Casa del Romano al rifugio Monte Antola	Dislivello mt. 250	Altezza massima 1597
Da Bavastrelli al Monte Antola e ritorno	Dislivello mt. 690	Altezza massima 1597
Da Colla di Casotto al Bric Mindino	Dislivello mt. 605	Altezza massima 1879
2 Ciaspolate in Val Maira		CAI ESCURSIONI SOCIALI 2022 REV 9

CAI ESCURSIONI SOCIALI 2022 REV 10