



Club Alpino Italiano

# ATTIVITÀ

della  
**SEZIONE LIGURE**  
**2019**

Rivista della Sezione Ligure del CAI - Quota Zero - Numero 1 del 2019

Tariffa regime libero: Poste Italiane SpA - Spedizione in abbonamento postale - 70% - DCB Genova - Tassa pagata

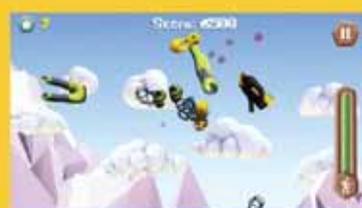


testcai  
2734 Punti  
Logua  
Sei un socio CAI ?  
Collegati!



# CAI ADVENTURE

Una app del Club alpino italiano  
per giocare e imparare  
a conoscere la montagna



UN GIOCO INTELLIGENTE (E DIVERTENTE)  
CHE EDUCA I GIOVANI ESCURSIONISTI  
ALLA SICUREZZA E AL RISPETTO DELL'AMBIENTE

La app cai adventure è disponibile per android e ios, funziona su qualsiasi dispositivo (tablet, smartphone) ed è scaricabile sia da google play sia dall'app store di apple.

RIVISTA  
DELLA SEZIONE LIGURE  
del Club Alpino Italiano



www.cailliguregenova.it  
redazione@cailliguregenova.it

DIRETTORE EDITORIALE  
Stefano Belfiore

DIRETTORE RESPONSABILE  
Paolo Gardino

SPECIALE ATTIVITÀ 2019  
a cura di  
Paolo Ceccarelli  
Alberto Dallari  
Marco Decaroli  
Gian Carlo Nardi

IMPAGINAZIONE  
e GRAFICA  
Marta Tosco

CTP e STAMPA  
Arti Grafiche Litoprint  
16138 Genova

In copertina:  
Clai Superieur (2.982 m)  
Foto di Matteo Graziani

Tiratura 3000 copie

Numero chiuso in data  
31.12.2018

Autorizzazione del  
Tribunale di Genova  
numero 7/1969

Abbonamento annuale  
Cinque Euro

# Attività 2019 Sommaro

## INTRODUZIONE

---

Assemblea dei soci 2  
Presentazione 3  
Club Alpino Italiano 4  
Essere soci 5  
Sezione Ligure 6  
Cariche sociali 7  
Organizzazione e contatti 8  
Essere assicurati 10  
Bidecalogo 11

## SCUOLE E FORMAZIONE

---

Alpinismo "B. Figari" 12  
Alpinismo Giovanile "Giacomo Ghigliotti" 14  
Escursionismo "Monte Antola" 16  
Scialpinismo "Ligure" 18  
Sci Fondo Escursionismo "Ligure" 20  
Torrentismo "GOA Canyoning" 22  
Speleologia "E. A. Martel" 24  
Topografia e Orientamento "Ligure" 26

## ATTIVITÀ SOCIALI

---

Gite Sociali 28  
Seniores 29  
Cicloescursionismo 30  
Calendario Gite 31

## GRUPPI

---

Sci Club Genova 48  
Meteo 49  
Fortificazioni 50  
Ambiente 51

## OPERE ALPINE

---

Sentieri 52  
Rifugi 53

## CULTURA

---

Biblioteca 56  
Rivista 57  
Incontri 58

## SOTTOSEZIONI

---

Arenzano 60  
Cornigliano 62  
Sori 63

# ASSEMBLEA DEI SOCI 2019

L'Assemblea dei Soci della Sezione Ligure Genova è convocata presso la Sede sociale in Galleria Mazzini 7/3 a Genova in prima convocazione alle ore 23,30 del 20 marzo 2019 e, mancando il numero legale, in seconda convocazione

**GIOVEDÌ 21 MARZO 2019 ALLE ORE 18**

## Ordine del giorno

- 18:00 Apertura dell'assemblea e nomina del presidente e di tre scrutatori  
18:15 Apertura del seggio elettorale per il rinnovo delle cariche sociali  
18:30 Relazione del Presidente  
Relazione dei revisori dei conti sulla gestione 2018  
Approvazione del bilancio 2018  
Approvazione del bilancio preventivo 2019  
Determinazione delle quote associative 2020  
Interventi dei soci  
19:30 Spuntino offerto dalla sezione  
21,00 Chiusura del seggio elettorale e conclusione delle operazioni di voto  
21,00 Conferenza - 'I forti: le sentinelle sui monti del genovesato'  
22,00 Consegna dei riconoscimenti ai nuovi titolati e qualificati della sezione  
22,20 Consegna delle Aquile d'oro ai soci venticinquennali e dei premi speciali  
22,45 Comunicazione dei risultati dello scrutinio  
23,00 Conclusione dell'Assemblea

## Aquile d'oro e premi speciali

### Soci settantenni

Federico Imazio, Umberto Paolino Marana, Bianca Giuseppina Montale

### Soci sessantenni

Ugo Cavalleri, Eugenio Morino

### Soci cinquantenni

Giovanni Battista Calcagno, Alda Cora', Alberto Dallari, Rosa Maria Dellacasa Peretti, Vincenzo Finamore, Pietro Firpo, Giovanni Maestri, Gino Oskar Maresta, Mattia Rocco Casareto Dal Verme, Francesco Rovereto Di Rivanazzano, Corrado Salviati, Stefano Tortora

### Soci venticinquenni - Aquile d'oro

Alessia Aiello, Francesco Bonifacio, Roberto Bozzo, Giacomo Bruzzone, Francesca Bucci, Andrea Mario Carbone, Federica Cardini, Eugenio Caropresi, Michele Carriero, Paolo Consigliere, Emanuele Cottalorda, Giacinta Frustace, Fabio Giordanengo, Cristina Larosa, Bruno Lombardi, Mara Lupi, Vincenzo Neglia, Emanuela Manca Pavan, Lucio Mariconda, Walter Massa, Giacomo Megliola, Stefano Palmeri, Stefano Pieri, Giorgio Pirrone, Salvatore Sandro Russo, Guido Sangiunetti, Rosario Saraceno, Roberto Schenone, Stefano Sitia, Antonella Storace, Pier Luigi Torriglia, Paolo Vismara, Rosy Cristina Volta.

## Nota elettorale

Il seggio elettorale sarà aperto continuamente dalle 18,15 alle 21,00 per le operazioni di voto. Terminano il loro mandato le seguenti cariche sociali, tutte rieleggibili se non diversamente specificato (nr= non rieleggibile)

Presidente	Stefano Belfiore
Vicepresidente	Fulvio Daniele
Consiglieri	GianFranco Caforio, Erika Friburgo (nr), Matteo Graziani, Gian Carlo Nardi, Pietro Nieddu (nr)
Tesoriere	Giuseppe Dagnino
Revisori	Elisa Mion, Erhard Stoehr, Valerio Predaroli
Delegati	Paolo Ceccarelli, Giacomo Bruzzo, Silvio Montobbio, Gian Carlo Nardi, Bruno Tondelli

# PRESENTAZIONE

presidente@cailiguregenova.it

Anche quest'anno la Sezione Ligure-Genova del CAI mette in evidenza il dinamismo dei propri soci rivolto a quanti amano la montagna, vogliono migliorare le loro tecniche in ambiente montano ed hanno voglia di impegnare il loro tempo libero per le finalità del nostro sodalizio. Le attività sezionali si sviluppano in tutti gli ambiti inerenti le "terre alte" e sono rivolte, in particolare, a coloro che amano rilassarsi e godere della quiete nel nostro variegato territorio e della sua natura.

La nostra Sezione sviluppa, grazie all'impegno dei suoi soci attivi, attività improntate da **Scuole Specializzate e da Gruppi Sezionali**. Le prime preparano e formano alle attività con le tecniche da usare nelle varie stagioni e nei vari ambienti montani, **mentre i Gruppi** predispongono e compiono gite sociali nel pieno rispetto degli indirizzi delle scuole, mirate alla progressione su percorsi montani con la massima sicurezza possibile. Inoltre vengono realizzati corsi ed uscite di istruzione per singole specialità.

In questo **Speciale Attività** troverete come appagare tutte le aspirazioni ed i bisogni connessi alla conoscenza della montagna nonché accrescere i propri interessi particolari afferenti l'ambiente alpino ed appenninico. Consultando il sito internet, frequentando la sezione e, soprattutto, corrispondendo con la segreteria e con i singoli referenti sezionali di scuole o gruppi potrete essere informati, con più precisione, sulle molteplici e varieguate attività svolte settimanalmente. La maggior frequentazione sezionale degli associati, la sempre crescente richiesta dei non associati di partecipare e quindi conoscere le molte iniziative svolte nell'ambito del tempo libero, sono sicuramente elementi appaganti per tutti coloro che sono impegnati nelle nostre attività.

Ciò rende consapevoli i soci attivi che quanto svolto infonde negli animi maggior rispetto per le montagne, nei suoi aspetti naturali, culturali e sportivi; inoltre, l'opportunità di frequentare in



sicurezza le aree montane implementa la volontà di svolgere attività fisica all'aria aperta sia con modalità sportiva che contemplativa, percorrendo antiche vie e nuovi itinerari, immersi nella tranquillità del paesaggio e dei suoi profumi. Sono quindi benvenuti tutti coloro che desiderano associarsi per approfondire le conoscenze connesse al movimento in montagna con tutte le sue poliedriche sfaccettature. Uomini, donne e giovani, che richiedono l'adesione ampliano gli iscritti di una associazione che ha per *"iscopo l'alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale"*, come recita l'art. 1 del nostro Statuto.

Stefano Belfiore

# IL CLUB ALPINO ITALIANO

www.cai.it

Club Alpino Italiano  
Sezione Ligure Genova

*la Tua Montagna  
nella Tua Città*

segreteria@caliguregenova.it  
www.caliguregenova.it

Non si può parlare del CAI senza citare l'articolo 1 dello Statuto nel cui testo è sintetizzata l'essenza stessa dell'Associazione: "il Club alpino italiano è una libera associazione nazionale che ha per iscopo:

- l'alpinismo in ogni sua manifestazione
- la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente quelle italiane
- la difesa del loro ambiente naturale

Dalla data della sua costituzione, avvenuta a Torino nel 1863 per iniziativa di Quintino Sella, i numeri della più grande associazione alpinistica italiana sono diventati impressionanti: oltre 320.000 Soci; 507 Sezioni distribuite su tutto il territorio nazionale; 750 rifugi e bivacchi per circa 21.000 posti letto che fanno del CAI il più grande gestore nazionale nella ricettività; nel settore della formazione e della didattica operano oltre 3000 istruttori e nell'Alpinismo giovanile circa 700 accompagnatori, oltre a un migliaio di accompagnatori di escursionismo e agli operatori del Comitato Scientifico e della Tutela ambiente, tutti in regime di puro volontariato. È passione organizzata.

# ESSERE SOCI DEL CLUB ALPINO ITALIANO

Al 31 Dicembre 2018 i Soci del CAI sono 322.022: dalla sua fondazione il Club Alpino Italiano non ha mai avuto tanti aderenti!

Ma...

## PERCHÈ ASSOCIARSI?

Essere Soci del CAI non significa solo agevolazioni: equivale anche a sostenere un'associazione che da sempre opera, sotto i vari aspetti pratici, culturali ed ambientali, per la Montagna, per chi ci vive e per chi ci va.

## DI QUALI VANTAGGI PUÒ GODERE IL SOCIO CAI?

Sono tantissimi, ma ne ricordiamo solo alcuni:

- copertura assicurativa vasta e articolata (vedi a pagina 10 l'approfondimento)
- abbonamento annuale gratuito al servizio GeoResQ, sistema su base GPS per la chiamate di soccorso
- partecipazione alle gite sociali, ai corsi e in generale a tutte le attività e iniziative della sezione
- sconti per l'acquisto di pubblicazioni e gadget CAI
- condizioni agevolate nei rifugi di montagna sia italiani sia esteri
- ricezione gratuita delle pubblicazioni sociali del CAI Centrale e della nostra Sezione

## COME DIVENTARE SOCIO CAI?

Iscriversi al CAI è semplicissimo: vieni in Segreteria con una fototessera e in pochi minuti potrai fare anche tu parte della nostra grande famiglia.

## QUOTE SOCIALI (per il pagamento è disponibile il Bancomat)

Anche per il 2019 le quote associative annuali rimangono invariate!

54,50 euro per i soci ORDINARI

28,00 euro per i soci ORDINARI JUNIORES (nati dall'1/1/1994 al 31/12/2001) e FAMILIARI

16,00 euro per i soci GIOVANI (nati dall'1/1/2002) per il 1° figlio

9,00 euro per i soci GIOVANI (nati dall'1/1/2002) dal 2° figlio in opoi

5,50 euro costo tessera per nuovi iscritti

## I NOSTRI RECAPITI

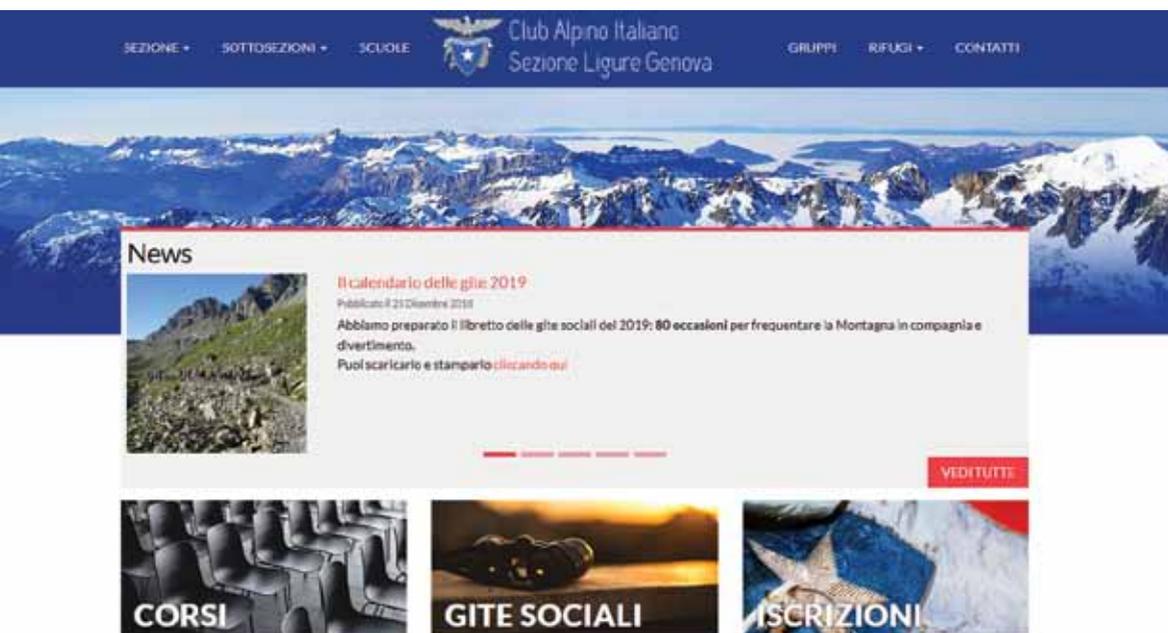
Club Alpino Italiano - Sezione Ligure Genova  
Galleria Mazzini 7/3 - 16121 Genova  
Telefono +39 010 592122  
segreteria@cailiguregenova.it

www.cailiguregenova.it  
 @cailiguregenova  
 @CAILigure  
 @cailigure

La segreteria resta aperta nei giorni non festivi di martedì, mercoledì, giovedì e venerdì dalle 17 alle 19 e il giovedì anche dalle ore 21 alle 22,30; chiude per ferie tra Natale e l'Epifania e durante tutto il mese di agosto.

# LA SEZIONE LIGURE DEL CAI

www.cailiguregenova.it



La Sezione Ligure del Club Alpino nasce il 1° gennaio del 1880 a Genova. È la prima sezione in Liguria, da cui il nome. La sede è in via San Sebastiano 18 e subito inizia una intensa attività. Viene istituita la biblioteca e alcuni soci donano libri preziosi, spesso acquistati nelle librerie specializzate di Londra. La prima gita sociale è al Monte Aiona, salito da Prato Sopra la Croce; la partenza è dall'albergo "Club alpino", la cui scritta è tutt'ora presente sulla facciata dell'edificio. In pochi anni la Ligure diventa la terza sezione CAI a livello nazionale per numero di soci e fra le più quotate, in assoluto, per l'attività alpinistica.

A 139 anni dalla fondazione, la Sezione Ligure conta oltre 2300 soci e continua a sviluppare, secondo tradizione, le attività nei tre ambiti fondamentali: sociale, formativo e culturale; oltre alle opere alpine, i rifugi e i sentieri.

Pubblica un'apprezzata rivista, organizza numerose gite sociali, sviluppa incontri e manifestazioni culturali, tutto grazie all'impegno di soci volontari e attivi. Di particolare rilevanza è la completa offerta formativa: copre ben otto settori disciplinari con Scuole e Corsi, grazie a un corpo docente di tutto rispetto composto da oltre 150 soci volontari, tra titolati CAI e qualificati sezionali.

La sede della Ligure, in Galleria Mazzini, ospita tre Strutture Regionali del Club alpino: il Gruppo regionale (CAI Liguria), le Guide alpine (AGAI Liguria) e il Soccorso alpino e speleologico (CN-SAS Liguria).

# CARICHE SOCIALI 2017-18



Le cariche sociali che formano il Consiglio Direttivo (CD) della sezione Ligure hanno durata biennale e sono rinnovabili una sola volta senza interruzioni. Il Consiglio adotta il principio del tavolo tornante, per cui i vicepresidenti e i consiglieri sono rinnovati per metà un anno e per l'altra metà l'anno successivo.

## CONSIGLIO DIRETTIVO

PRESIDENTE	Stefano Belfiore	<i>presidente@cailiguregenova.it</i>
VICE PRESIDENTI	Alberto Dallari e Fulvio Daniele	
CONSIGLIERI	Giorgio Aquila, Gianfranco Caforio, Roberto Cingano, Marco Decaroli, Erika Friburgo, Matteo Graziani, Sergio Marengo, Silvio Montobbio, Gian Carlo Nardi, Pietro Nieddu, Mauro Piaggio	
SEGRETARIO DEL CD	Erika Friburgo	<i>cd@cailiguregenova.it</i>
TESORIERE	Giuseppe Dagnino	
COLLEGIO REVISORI	Valerio Predaroli, Elisa Mion, Erhard Stoehr	

## DELEGATI ALLE ASSEMBLEE NAZIONALE E REGIONALI

DI DIRITTO	Stefano Belfiore presidente sezionale	
ELETTIVI	Giacomo Bruzzo, Paolo Ceccarelli, Silvio Montobbio, Gian Carlo Nardi, Bruno Tondelli	

## SOTTOSEZIONI E REGGENTI

ARENZANO	Celso Merciarì	<i>arenzano@cailiguregenova.it</i>
CORNIGLIANO	Erika Friburgo	<i>cornigliano@cailiguregenova.it</i>
SORI	Paolo Cirillo	<i>sori@cailiguregenova.it</i>

# ORGANIZZAZIONE E CONTATTI

## FORMAZIONE

Scuola Nazionale di Alpinismo "B. Figari"  
Scuola di Alpinismo Giovanile "G. Ghigliotti"  
Scuola di Escursionismo "Monte Antola"  
Scuola Nazionale di Scialpinismo "Ligure"  
Scuola Nazionale di Sci Escursionismo  
GOA Canyoning  
Gruppo Speleo "E. A. Martel"  
Topografia e Orientamento

Alessandro Raso [scuola\\_a@cailiguregenova.it](mailto:scuola_a@cailiguregenova.it)  
Enrico Sclavo [scuola\\_ag@cailiguregenova.it](mailto:scuola_ag@cailiguregenova.it)  
Sergio Marengo [scuola\\_e@cailiguregenova.it](mailto:scuola_e@cailiguregenova.it)  
Andrea Fasciolo [scuola\\_sa@cailiguregenova.it](mailto:scuola_sa@cailiguregenova.it)  
Gianni Carravieri [scuola\\_sfe@cailiguregenova.it](mailto:scuola_sfe@cailiguregenova.it)  
Alessandro Piazza [canyoning@cailiguregenova.it](mailto:canyoning@cailiguregenova.it)  
Franco Bastanti [speleo@cailiguregenova.it](mailto:speleo@cailiguregenova.it)  
Gian Carlo Nardi [topografia@cailiguregenova.it](mailto:topografia@cailiguregenova.it)

## ATTIVITÀ SOCIALI

Gite Sociali  
Seniores  
Cicloescursionismo

Luciano Taccola [gite@cailiguregenova.it](mailto:gite@cailiguregenova.it)  
Mario Andreani [seniores@cailiguregenova.it](mailto:seniores@cailiguregenova.it)  
Massimo De Martini [mtb@cailiguregenova.it](mailto:mtb@cailiguregenova.it)

## GRUPPI

Sci Club Genova  
Meteo  
Storia Montagne e Fortificazioni  
Tutela Ambiente Montano

Gianni Carravieri [sciclub@cailiguregenova.it](mailto:sciclub@cailiguregenova.it)  
Roberto Pedemonte [meteo@cailiguregenova.it](mailto:meteo@cailiguregenova.it)  
Maurizio Giacobbe [smf@cailiguregenova.it](mailto:smf@cailiguregenova.it)  
Marina Abisso [tam@cailiguregenova.it](mailto:tam@cailiguregenova.it)

## OPERE ALPINE

Rifugi  
Sentieri

Angelo Testa [rifugi@cailiguregenova.it](mailto:rifugi@cailiguregenova.it)  
Rita Martini [sentieri@cailiguregenova.it](mailto:sentieri@cailiguregenova.it)

## CULTURA

Biblioteca  
Rivista  
Manifestazioni e Incontri

Paolo Ceccarelli [biblioteca@cailiguregenova.it](mailto:biblioteca@cailiguregenova.it)  
Roberto Schenone [redazione@cailiguregenova.it](mailto:redazione@cailiguregenova.it)  
Marco Decaroli [manifestazioni@cailiguregenova.it](mailto:manifestazioni@cailiguregenova.it)

## SEDE

Servizi, Struttura e Manutenzione  
Comunicazione e Web  
Senato Sezionale

Rita Martini [sede@cailiguregenova.it](mailto:sede@cailiguregenova.it)  
Marco Decaroli [comunicazione@cailiguregenova.it](mailto:comunicazione@cailiguregenova.it)  
Roberto Nam [senato@cailiguregenova.it](mailto:senato@cailiguregenova.it)

## SEGRETERIA

Fulvia Negro [segreteria@cailiguregenova.it](mailto:segreteria@cailiguregenova.it)

## RIFUGI E GESTORI

Rifugio Argentea  
Rifugio Bozano  
Rifugio Genova  
Rifugio Pagari  
Rifugio Antola

S.Sezione Arenzano [rifugio\\_argentea@cailiguregenova.it](mailto:rifugio_argentea@cailiguregenova.it)  
Marco Quaglia [rifugio\\_bozano@cailiguregenova.it](mailto:rifugio_bozano@cailiguregenova.it)  
Dario Giorsetti [rifugio\\_genova@cailiguregenova.it](mailto:rifugio_genova@cailiguregenova.it)  
'Aladar' A. Pittavino [rifugio\\_pagari@cailiguregenova.it](mailto:rifugio_pagari@cailiguregenova.it)  
Federico Ciprietti [rifugio\\_antola@cailiguregenova.it](mailto:rifugio_antola@cailiguregenova.it)

# FAI IL PASSO GIUSTO!

## SOSTIENI L'ATTIVITÀ DELLA SEZIONE CHE DAL 1880 FA INCONTRARE UOMINI E MONTAGNE



Ricorda che nella tua dichiarazione dei redditi devi firmare e scrivere il codice fiscale del CAI sezione Ligure: **00951210103**.

Puoi donare il tuo 5 x 1000 anche se non devi presentare la dichiarazione dei redditi. Per farlo basta recarsi presso un ufficio postale o un CAF.

**Il tuo gesto per noi è molto importante**, ma abbiamo bisogno di tanti gesti come il tuo. Moltiplica il tuo aiuto: comunica la tua scelta ai tuoi amici ed invitali a donare il 5 x 1000 al CAI sezione Ligure.

Il 5 x 1000 è una quota di imposte a cui lo Stato rinuncia per destinarla alle organizzazioni no-profit per sostenere la loro attività. **Non è una tassa in più e non ti costa nulla**. Se decidi di non firmare la stessa quota del 5 x 1000 rimane allo Stato.

Il 5 x 1000 non sostituisce l'8 x 1000 destinato alle confessioni religiose. Sono due possibilità diverse ed è possibile utilizzarle entrambe per destinare parte delle proprie imposte per fini diversi.

# ESSERE ASSICURATI

Tutti i Soci in regola con la quota associativa sono **automaticamente coperti** da una

## POLIZZA INFORTUNI IN ATTIVITÀ ISTITUZIONALE

per i casi di morte, invalidità permanente e rimborso spese di cura senza alcun costo aggiuntivo. Al momento della prima iscrizione o del rinnovo è possibile richiedere il raddoppio delle somme assicurate per morte e invalidità permanente e l'aumento del rimborso spese di cura versando un premio aggiuntivo di 3,40 euro.

Inoltre è possibile attivare una

## POLIZZA INFORTUNI IN ATTIVITÀ INDIVIDUALE

per le stesse combinazioni di garanzie e somme assicurate della polizza infortuni in attività istituzionale versando un premio annuo di **Euro 90,00** per la prima combinazione e di **Euro 180,00** per la seconda. In entrambi i casi è prevista una ulteriore garanzia: una diaria di Euro 30,00 per ogni giorno di ricovero.

Ricordiamo inoltre che tutti i Soci **godono automaticamente** delle seguenti coperture assicurative:

**POLIZZA SOCCORSO ALPINO** sia in attività istituzionale che in attività individuale.

**POLIZZA RESPONSABILITÀ CIVILE** in attività istituzionale. Quest'ultima assicurazione può essere estesa anche all'attività individuale del socio e dei componenti del suo nucleo familiare (purché soci), facendone **espresa richiesta** al momento della prima iscrizione o del rinnovo e pagando il premio annuo di 10,00 euro

**N.B.** Tutte le assicurazioni per attività personale hanno validità dal giorno in cui ne viene fatta richiesta fino al 31 Dicembre dall'anno in corso e sono valide in conseguenza di fatti occorsi in uno dei contesti tipici di operatività del nostro Sodalizio (alpinismo, escursionismo, speleologia, scialpinismo, ecc.) senza limiti di difficoltà e di territorio, con l'esclusione delle attività agonistiche. La polizza per il soccorso alpino viene rinnovata automaticamente al rinnovo della quota sociale e scade il 31 marzo del 2020.

Per conoscere l'entità delle somme assicurate con le polizze infortuni e tutte le altre informazioni utili consultare l'area Assicurazioni del sito internet del CAI alla pagina Assicurazioni 2019, voce massimali e costi

## CREDITI FOTOGRAFICI

La Sezione Ligure ringrazia per la collaborazione i soci: Marina Abisso, Piero Achelli, Mario Andreani, Enrico Aresi, Edoardo Ceccarelli, Alberto Dallari, Marco Decaroli, Gino Dellacasa, Massimo Demartini, Andrea Escher, Antonio Ferrazin, Erika Friburgo, Lorenzo Ghiggini, Maurizio Giacobbe, Giuseppe Lalla, Patrizia Lanna, Raffaele Marongiu, Rita Martini, Gian Carlo Nardi, Fulvia Negro, Massimo Riso, Roberto Schenone, Angelo Testa, Sandro Tommasi.

Ringrazia inoltre: Cai Arenzano, Commissione Rifugi, Gruppo Martel, Gruppo Seniores, GOA Canyoning, Redazione Rivista, Sci Club Genova, Scuola Escursionismo Monte Antola, Scuola di Scialpinismo.

# BIDECALOGO SUI TEMI AMBIENTALI IL BIDECALOGO, QUESTO SCONOSCIUTO



La posizione ufficiale del Cai sui temi ambientali e le proprie norme di autoregolamentazione sono raccolte nel Bidecalogo. Nato nel 1981, è stato profondamente rivisto e aggiornato nel 2013, anche per sottolineare che l'alta montagna nel suo complesso rappresenta l'ultimo ambiente naturale ancora non completamente antropizzato dell'Europa ed ha un'importanza: la tutela della montagna nel suo complesso è essenziale per la conservazione e per il ripristino della biodiversità degli ambienti montani.

Nel Nuovo Bidecalogo non c'è più la sola idea della protezione dell'ambiente, che attiene e responsabilizza unicamente la natura, ma anche la sua conservazione, che è compito e responsabilità dell'uomo. Perché si conserva qualcosa? Perché è importante, utile, fondamentale. E allora noi, esseri umani, che siamo in posizione predominante, con l'ambiente dobbiamo coesistere e ci dobbiamo integrare, spingendo uno sviluppo sostenibile.

Questo Bidecalogo ancora poco conosciuto e che tutti i soci dovrebbero conoscere, è un obbligo morale alla tutela dell'ambiente che tutti noi, aderendo al Sodalizio, ci siamo impegnati ad adottare, in rapporto al comportamento da tenere nei confronti dell'ambiente e del territorio montano. E l'obbligo morale è più forte dell'obbligo di legge: è un dovere, che fa parte della nostra coscienza quali individui e quali parte della collettività.

Se queste poche righe hanno stimolato un po' di curiosità leggete il Bidecalogo nella pagina TAM sul nostro sito: troverete stimoli e spunti su cui vale riflettere.

# ALPINISMO

## SCUOLA NAZIONALE DI ALPINISMO "BARTOLOMEO FIGARI"



Direttore: Alessandro Raso

[scuola\\_a@cailiguregenova.it](mailto:scuola_a@cailiguregenova.it)



La Scuola Nazionale di Alpinismo Bartolomeo Figari nasce nel 1960 come prima tra le attività didattiche della Sezione Ligure. Attraverso le fila del suo organico sono passati, nel corso degli anni, alcuni dei nomi più importanti dell'Alpinismo Italiano, tra cui possono essere citati Gianni Calcagno, Eugenio Vaccari e Gian Luigi Vaccari.

L'ampio organico della scuola, comprendente istruttori di alpinismo e arrampicata, le permette di piazzarsi tra le prime Scuole di Alpinismo a livello nazionale. La sua attività, grazie ad un costante aggiornamento degli istruttori, propone corsi di Alpinismo, Cascate di Ghiaccio e Arrampicata Libera per avvicinarsi ed approfondire la conoscenza della montagna.

L'attività didattica della Scuola è volta all'insegnamento ed alla divulgazione della pratica alpinistica. Mediante i molteplici corsi la Scuola si pone l'obiettivo di insegnare le nozioni e le tecniche fondamentali per poter frequentare la montagna o le falesie di roccia con ragionevole sicurezza.

## TIPOLOGIE DI CORSI

Informazioni sul sito e in sede

### Corso di Alpinismo base su roccia (AR1)

Corso dedicato alla scalata su vie di roccia sia in ambiente di palestra sia in montagna su itinerari di più tiri.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni teorico-pratiche, delle nozioni fondamentali per poter affrontare in ragionevole sicurezza arrampicate su vari tipi di roccia.

### Corso base di Alpinismo (A1)

Corso di alpinismo classico, volto all'insegnamento delle tecniche di progressione e sicurezza su roccia e ghiaccio, con l'effettuazione di ascensioni di media difficoltà in palestra di roccia, di ghiaccio e misto in montagna.

### Corso di Arrampicata (AL1)

Corso di introduzione all'arrampicata rivolto ad allievi dai 16 ai 45 anni.

Saranno oggetto di insegnamento le tecniche base, la ricerca dell'equilibrio e la crescita motoria oltre che le indispensabili tecniche di sicurezza.

Tale corso può essere propedeutico all'inserimento in successivi corsi di alpinismo o di arrampicata libera avanzata

### Corso Cascate di Ghiaccio (AG1)

Corso rivolto a coloro che desiderano avvicinarsi all'ambiente suggestivo e severo delle cascate di ghiaccio.

Il corso ha come obiettivo l'insegnamento sia delle tecniche di progressione in piolet traction che delle modalità di assicurazione.



# ALPINISMO GIOVANILE

## SCUOLA DI ALPINISMO GIOVANILE "GIACOMO GHIGLIOTTI"



Direttore: Enrico Sclavo

[scuola\\_ag@cailiguregenova.it](mailto:scuola_ag@cailiguregenova.it)



Il Club Alpino Italiano indica nelle sue finalità una particolare attenzione verso i più giovani, pertanto proprio ai giovani ha dedicato un'attività specifica, l'Alpinismo Giovanile, con la convinzione che la montagna possa essere un ambiente di crescita per il giovane. Gli accompagnatori di Alpinismo Giovanile hanno, oltre alla formazione tecnica, una solida preparazione in ambito culturale e psicopedagogico.

Rilanciando storiche esperienze, la Sezione Ligure ha avviato un'attività di Alpinismo Giovanile dal 1987; ogni anno vengono realizzati corsi, trekking estivi, uscite rivolte ai soci più giovani e proposte in ambito scolastico. La Scuola di Alpinismo Giovanile delle Sezione, dedicata a Giacomo Ghigliotti, è la prima costituita in Italia ed è composta da un organico di accompagnatori ben strutturato e preparato.

## CORSO DI ALPINISMO GIOVANILE 2019

18 gennaio	pre-gita in sede alle 18
20 gennaio	gita sulla neve a seconda delle condizioni
10 febbraio	gita sulla neve a seconda delle condizioni
26 febbraio	pre-gita in sede alle 18
2 e 3 marzo	gita sulla neve con pernottamento in rifugio
24 marzo	gita escursionistica
12 aprile	pre-gita in sede alle 18
14 aprile	gita escursionistica
12 maggio	gita su ferrata

Quota di iscrizione: 70 euro.

### Modulo estivo

Gita a giugno e trekking di quattro giorni a luglio in corso di progettazione

### Modulo autunnale

20 settembre	incontro in sede - presentazione attività autunnale
ott - dic	attività autunnale in corso di progettazione
13 dicembre	festa delle torte e presentazione attività 2019



# ESCURSIONISMO

## SCUOLA DI ESCURSIONISMO "MONTE ANTOLA"



Direttore: Gian Luca Tinghi

[scuola\\_e@cailiguregenova.it](mailto:scuola_e@cailiguregenova.it)



La Scuola di Escursionismo Monte Antola trova la sua origine nei corsi realizzati agli inizi degli anni 90 in maniera pionieristica da diversi soci dotati di grande intuito e lungimiranza. In particolare alcune importanti figure della nostra sezione si resero conto, con notevole anticipo, della necessità di formare e preparare quella parte del corpo sociale che incominciava a costituire la componente preponderante del sodalizio: gli escursionisti. Intuirono la necessità di fornire le nozioni fondamentali dell'escursionismo moderno per affrontare la montagna in sicurezza. È così che si delinearono i primi corsi, che nel tempo sono stati ampliati sviluppando un iter formativo sempre più specifico per supportare chi si avvicina all'escursionismo o per consolidare le nozioni già acquisite.

### **CORSO DI ESCURSIONISMO BASE - E1 (GENOVA E ARENZANO)**

Questo modulo è il primo che viene proposto a quanti si avvicinano alla montagna e necessitano di acquisire le nozioni fondamentali nel campo dell'abbigliamento, della lettura del territorio, della cartografia elementare, dell'alimentazione, della meteorologia e del pronto soccorso. La preparazione teorica è completata da esercitazioni pratiche sul terreno dove si applicheranno le nozioni apprese in aula.

Periodo di svolgimento del corso Settembre-Dicembre 2019

Pre-iscrizione entro il 24 settembre 2019

Direttore per Genova Luigi Bernardi

Direttore per Arenzano Roberto Camicia

### **CORSO DI AVVIAMENTO ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO - EAI**

Modulo rivolto a coloro che vogliono apprendere le tecniche di progressione sulla neve attraverso l'uso delle racchette. Si tratteranno le nozioni fondamentali di meteorologia alpina e nivologia, lettura ed interpretazione dei bollettini valanga, classificazione delle valanghe ed utilizzo dell'ARTVA (apparecchio per la ricerca dei travolti in valanga)

Le esercitazioni pratiche si svolgono in ambienti innevati di facile e sicura percorribilità.

Periodo di svolgimento del corso Gennaio-Febbraio 2019

Pre-iscrizione entro il 15 gennaio 2019

Direttore Paola Clavarino

### **CORSO DI ESCURSIONISMO AVANZATO - E2**

Il Corso Avanzato si sviluppa seguendo un nuovo programma formativo che ricalca, con le opportune semplificazioni, le linee guida adottate a livello interregionale per la specializzazione degli Accompagnatori di Escursionismo. Le lezioni e le esercitazioni prevedono una parte generale dedicata alla cartografia, all'orientamento, alla meteorologia, alla gestione delle emergenze ecc.

Il corso si suddivide in due moduli specifici dedicati: il primo alla roccia con progressione su terreno impervio e vie ferrate, mentre il secondo alla neve con progressione su terreno innevato con piccozza e ramponi e manovre su neve.

Periodo di svolgimento del corso Gennaio-Febbraio 2019

Pre-iscrizione entro il 5 febbraio 2019

Direttore Antonio Rubino

Costo d'iscrizione 180 euro



# SCI ALPINISMO

## SCUOLA NAZIONALE DI SCI ALPINISMO "LIGURE"



Direttore: Andrea Fasciolo

[scuola\\_sa@cailiguregenova.it](mailto:scuola_sa@cailiguregenova.it)



Lo scialpinismo è una disciplina molto affascinante e complessa che porta gli appassionati a contatto con la montagna nelle sue condizioni ambientali e climatiche più estreme e che richiede una solida preparazione.

La Scuola di Sci Alpinismo "Ligure" svolge ormai da oltre 50 anni corsi che formano alla montagna in modo serio e aggiornato. La Scuola organizza corsi di sci alpinismo sia per principianti (SA1) che per sciatori più esperti (SA2).

L'obiettivo è quello di formare sci alpinisti in grado di muoversi in montagna autonomamente, scegliendo itinerari sicuri. Viene curata sia la preparazione teorica che quella pratica: concetti come ARTVA, valanghe, nivologia, meteo, scelta della traccia fanno parte del bagaglio di conoscenze che la Scuola si impegna a trasmettere agli allievi per muoversi in sicurezza sul terreno. Il tutto in un positivo spirito di gruppo ed in convivialità.

### **CORSO DI SCIALPINISMO BASE - SA1**

Il corso SA1 è rivolto a tutti coloro che vogliono provare per la prima volta lo scialpinismo e la montagna invernale purchè in possesso di una buona tecnica sciistica su pista.

Con numerose giornate di pratica sul campo affiancate a lezioni teoriche, prevede l'insegnamento delle nozioni fondamentali per compiere gite su itinerari non impegnativi. Particolare attenzione sarà dedicata alle tematiche relative alla montagna invernale, preparazione della gita, orientamento, ARTVA e prevenzione del pericolo valanghe.

Direttore Enrico Chierici



### **CORSO DI SCIALPINISMO AVANZATO - SA2**

Il corso SA2 è rivolto a persone già in possesso di capacità ed esperienza scialpinistica. I partecipanti hanno frequentato un corso SA1 oppure posseggono un'esperienza equivalente e desiderano approfondire la conoscenza dell'attività in alta montagna e su ghiacciaio. Il corso, preceduto da una parte alpinistica estiva/autunnale, ha l'obiettivo di fornire gli strumenti necessari ad affrontare in sicurezza gite in cui la progressione si effettua anche su terreni misti, creste, ghiacciai. Verranno inoltre introdotte le manovre di autosoccorso su terreno alpinistico.

Direttore Celso Mercari

Per informazioni specifiche rivolgersi direttamente ai direttori dei corsi e consultare i programmi pubblicati sul sito sezionale nella pagina dedicata alla Scuola Nazionale di Scialpinismo "Ligure".

**LA PRESENTAZIONE DEI CORSI PER L'ANNO 2020 SI TERRÀ MERCOLEDÌ 4 DICEMBRE 2019.**



# SCI FONDO ESCURSIONISMO

## SCUOLA NAZIONALE DI SCI FONDO ESCURSIONISMO "LIGURE"



Direttore: Gianni Carravieri

[scuola\\_sfe@cailiguregenova.it](mailto:scuola_sfe@cailiguregenova.it)



Lo scopo della nostra scuola è quello di far conoscere lo sci escursionismo, un'attività invernale nata nei paesi del nord Europa quando gli sci erano il mezzo più idoneo per percorrere velocemente lunghe distanze in ambiente innevato. L'apprendimento di tale disciplina consentirà di effettuare in sicurezza escursioni anche fuori pista su percorsi con pendenze e dislivelli contenuti.

La Scuola Nazionale di Sci Fondo Escursionismo è stata fondata ed ha iniziato l'attività nella stagione 1984/85. La scuola propone un percorso formativo articolato su corsi a vari livelli su pista e fuori pista, integrato da uscite accompagnate di sci escursionismo, soggiorni e partecipazioni a gran fondo in collaborazione con lo Sci Club Genova.

Gli istruttori della scuola, insieme ad alcuni ex allievi, realizzano settimane di sci escursionismo sulle montagne del mondo.

## **CORSO DI SCI FONDO ESCURSIONISMO**

Propedeutico allo sci escursionismo ha lo scopo di far apprendere agli allievi le tecniche dello sci nordico finalizzate alla pratica dello sci escursionismo.

Corso di sci fondo escursionismo uscite con pullman

Periodo da dicembre a febbraio con lezioni teoriche in sede il giovedì alle 21

Quota iscrizione: 140 euro + 90 euro per ogni fine settimana. La quota comprende: l'accompagnamento e l'istruzione in tutte le uscite su neve, le lezioni teoriche, gli skipass per 6 giornate di lezione, i viaggi in pullman, vitto e alloggio per i 2 fine settimana in mezza pensione, assicurazione.

L'iscrizione al CAI, obbligatoria, non è inclusa nella quota di partecipazione



## **USCITE SU NEVE IN PISTA E ESCURSIONI FUORI PISTA**

La scuola propone alcune uscite su piste da fondo con viaggio in pullman tra gennaio e febbraio, nonché soggiorni sulla neve.

Propone inoltre alcune gite accompagnate di sciescursionismo riservate agli allievi che avranno dimostrato di aver acquisito sicurezza nella tecnica di discesa; le gite saranno definite previo incontri in sede il giovedì sera.

Per date e località consultare il calendario delle gite sociali.



# TORRENTISMO

## GRUPPO DI TORRENTISMO

### "GOA CANYONING"



Coordinatore: Alessandro Piazza

[canyoning@cailiguregenova.it](mailto:canyoning@cailiguregenova.it)



Il Gruppo Torrentistico Genovese GOA Canyoning ormai da quasi 20 anni si propone come punto di aggregazione dei torrentisti genovesi. Oltre all'attività didattica, effettuata fin dal 2001, ci siamo occupati di canyoning sotto ogni suo aspetto.

Organizzazione di raduni e gite, attrezzamento e manutenzione degli ancoraggi nei percorsi torrentistici della nostra zona, informazione sullo stato delle forre, iniziative di pulizia di torrenti ridotti a discariche, divulgazione con mostre e presentazioni, contatti con gli Enti Parco.

Invitiamo gli appassionati di canyoning genovesi a contattarci per unirsi alle nostre gite e tutti gli interessati a scoprire l'attività a partecipare al nostro corso di introduzione al torrentismo.

Il nostro punto di incontro è la sottosezione CAI di Cornigliano.

## CORSO DI INTRODUZIONE AL TORRENTISMO

Il corso è rivolto ai neofiti, che verranno accompagnati alla scoperta dell'ambiente forra e nell'apprendimento delle tecniche individuali con lo scopo di affrontare percorsi torrentistici in compagnia di torrentisti più esperti. Gli unici requisiti richiesti sono un'età minima di 16 anni, saper nuotare, una normale capacità nell'affrontare escursioni e tanta voglia di divertirsi.

Alla fine del corso saprete progredire all'interno di una forra, mediante le tecniche di corda, superando cascate con tuffi o scivolate, e progredendo nei tratti di nuoto o in disarrampicata. Più facile a farsi che a dirsi.

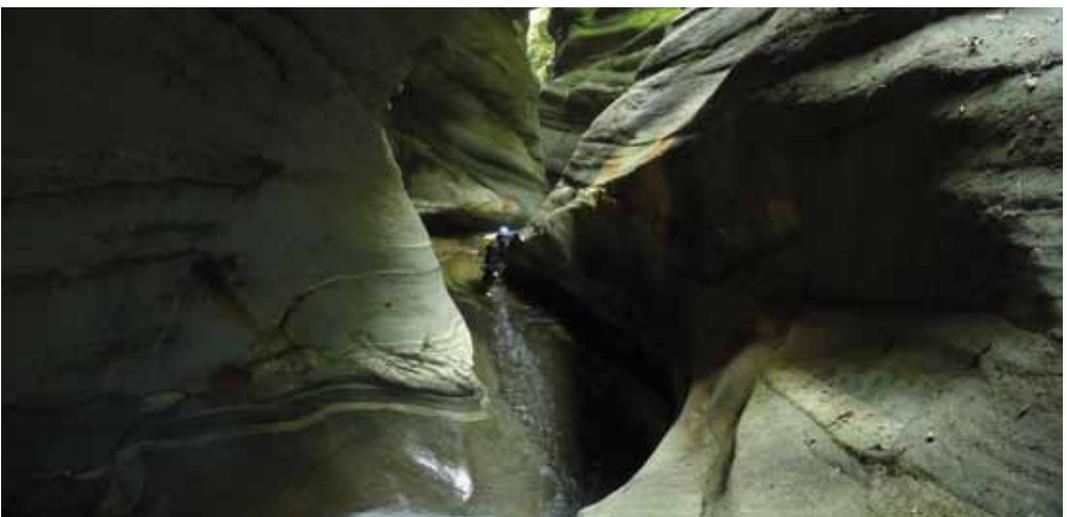
Le lezioni teoriche vertono invece sui rischi legati all'ambiente, la meteorologia, le nozioni specifiche sui materiali da canyoning e sulla preparazione delle gite.

Presentazione del corso 20 maggio 2019.

Periodo di svolgimento da giugno a luglio

Direttore del corso: Roberto Schenone

mail [roberto.schenone@sns-cai.it](mailto:roberto.schenone@sns-cai.it)



# SPELEOLOGIA

## GRUPPO SPELEOLOGICO "E. A. MARTEL"



Presidente: Franco Bastanti

[speleo@cailiguregenova.it](mailto:speleo@cailiguregenova.it)



Il gruppo speleologico Edouard Alfred Martel svolge dal 1986 attività di montagna, particolarmente legata alla frequentazione ed esplorazione di grotte, alla divulgazione ed alla formazione di nuovi speleologi, alla pubblicazione del materiale prodotto, oltre alla speleoglaciologia. Il Gruppo condivide gli spazi con la Sottosezione CAI di Cornigliano in via Tonale 43 - 45.

Da diversi anni i suoi membri stanno esplorando l'abisso "Over 50" (-800 m).

Il gruppo è sede di corsi omologati dalla Società Speleologica Italiana, con Istruttori di Tecnica ed Aiuto-Istruttori, tutti qualificati SSI e costituisce la Scuola di speleologia di Genova in collaborazione con altri gruppi speleologici. Il gruppo collabora inoltre con il CNSAS a livello individuale e con la Delegazione Speleologica Ligure (DSL) a livello associativo.

Il gruppo Martel, oltre al corso di speleologia con istruttori della SSI (Società speleologica Italiana), propone interessanti attività dedicate agli allievi post corso:

Partecipazione al raduno speleologico Icnussa 2019

Partecipazione alle attività di Diversamente Speleo

Esplorazioni in grotta: Over 50, Suspiglioni, Buca della bomba, Buca della strada, Abisso Cenerone, Buca della miniera bassa, Arene candide e Caprazoppa, 910.

## **CORSO DI SPELEOLOGIA**

Obiettivo del corso è introdurre i partecipanti alla pratica della speleologia nei suoi vari aspetti: sportivi, scientifici, naturalistici.

Non sono richieste precedenti esperienze ma è sufficiente capacità di movimento su terreno accidentato. Gli allievi saranno informati delle difficoltà che incontreranno durante le uscite. Gli standard di sicurezza saranno conformi a quanto previsto dalla Società Speleologica Italiana, che omologa il corso stesso.

È necessaria l'iscrizione al CAI e il certificato medico.

Sarà a carico del Gruppo la fornitura di casco, impianto di illuminazione e attrezzi per la progressione su corda; resta a carico dell'allievo invece l'attrezzatura individuale che verrà descritta in fase di iscrizione.

### **XXII corso di speleologia 2019**

Mercoledì 16 gennaio presentazione del corso

Periodo di svolgimento dal 6 febbraio al 10 marzo

Direttore Gianluca Gavotti



# ORIENTAMENTO

## GRUPPO DI TOPOGRAFIA E ORIENTAMENTO "LIGURE"



Coordinatore: Gian Carlo Nardi

[topografia@cailiguregenova.it](mailto:topografia@cailiguregenova.it)



Molti sono i modi di frequentare la montagna e sempre più diffusi sono i sentieri segnati: con segnavia orizzontali e verticali o tramite tracce gps scaricate da internet. Ma è sui tanti sentieri non segnati e oltre il sentiero su terreno libero che comincia la vera montagna, dove si incontrano l'avventura e l'esplorazione personale. Non ci sono indicazioni, cartelli direzionali o altro. La carta topografica non ci suggerisce un itinerario fisso. Ci consente invece di leggere e comprendere un ambiente, un paesaggio, di entrare in sintonia con lo spazio che ci circonda.

Il gruppo di topografia e orientamento ha lo scopo di coltivare la passione per le carte topografiche e per le conoscenze e abilità necessarie per comprendere l'ambiente che percorriamo e trovare la strada in autonomia. La capacità di orientarsi è fondamentale per muoversi in montagna su terreno libero, in piena consapevolezza della propria posizione e della direzione più efficace per i nostri scopi. E per meglio comprendere il paesaggio montano in tutte le sue componenti naturali e umane.

## **CORSO TOPOGRAFIA E ORIENTAMENTO**

Attività principale del gruppo è il corso di topografia e orientamento, la cui prima edizione risale al 2003. Il prossimo corso, l'8°, è in programma per la primavera e l'autunno 2019, articolato con i tradizionali moduli base e avanzato.

Il gruppo svolge inoltre attività di ricerca, divulgazione e didattica, con lezioni e conferenze anche in altre sezioni del Club Alpino e presso associazioni esterne. Nel 2014 il gruppo ha realizzato per conto della sezione il percorso fisso di orientamento sul Monte Antola, dedicato a Vladimir Pacl.



**Giovedì 28 marzo alle 21 in sede**

**Conferenza e presentazione del corso - la serata è libera e aperta a tutti gli interessati**

## **PERCORSO FISSO DI ORIENTAMENTO "VLADIMIR PÁCL" SUL MONTE ANTOLA**

Il percorso di orientamento è un'attività all'aria aperta accessibile a tutti: da soli, in famiglia con i bambini, con gruppi sociali, scolastici e sportivi. Con una mappa dettagliata e una bussola scegliamo uno dei quattro circuiti di lunghezza e difficoltà crescenti e raggiungiamo in un ordine prefissato dei punti di controllo, detti lanterne, costituiti da paline in legno con targhetta bianca e rossa numerata.

L'accesso al percorso è libero e le mappe necessarie a percorrerlo sono disponibili presso il rifugio Parco Antola, dove iniziano e terminano tutti i tracciati. È consigliato un buon equipaggiamento da montagna con calzature ben artigliate.

# GITE SOCIALI

## GRUPPO GITE SOCIALI



Direttore: Luciano Taccola

[gite@cailiguregenova.it](mailto:gite@cailiguregenova.it)



Il Gruppo Gite Sociali propone ai soci un programma di uscite collettive in montagna, di difficoltà compresa tra l'escursionismo turistico-culturale e l'alpinismo facile, che copre tutte le stagioni dell'anno. Ogni gita è organizzata e condotta da due o più direttori. Una apposita commissione cura l'organizzazione generale e l'inserimento nel programma delle gite proposte, che diventano così uscite ufficiali del CAI.

Sono ammessi a partecipare i soci del Club alpino e di altre associazioni aderenti all'UIAA, in regola con il pagamento della quota sociale. Ai soci della Sezione Ligure e ai soci delle sue sottosezioni è riservata la priorità di iscrizione. I minori possono partecipare se accompagnati o muniti di autorizzazione tutoria.

La riunione organizzativa si svolge di regola il giovedì precedente alla gita, alle ore 21 in sede; per le uscite di più giorni potrebbe essere anticipata. La descrizione dell'itinerario, le informazioni logistiche, la quota massima e la durata presunta sono riportate sulla scheda informativa. Gli interessati debbono informarsi preventivamente sulle caratteristiche e sulle difficoltà della gita alla quale intendono partecipare e valutare personalmente se tali difficoltà sono compatibili con il proprio grado di allenamento e preparazione tecnica. Ai direttori è riservata l'ultima parola in merito all'iscrizione e a modifiche del programma in funzione delle condizioni e dei partecipanti.

Ogni partecipante è tenuto ad osservare le disposizioni impartite dai direttori e a tenere un comportamento collaborativo e consono ai valori e alla tradizione del Club Alpino.

# SENIORES

## GRUPPO SENIORES

Presidente: Mario Andreani

[seniores@cailiguregenova.it](mailto:seniores@cailiguregenova.it)



Da alcuni anni, alle opportunità offerte ai Soci della Sezione Ligure col già ricco programma delle Gite sociali, si aggiungono quelle del Gruppo Seniores, dedicate ai Soci non più giovani che desiderino svolgere un'attività escursionistica organizzata, d'impegno moderato e in buona compagnia.

Chi è interessato può trovare notizie sul Gruppo e sulle gite fin qui realizzate consultando il sito Internet della Sezione alla voce Seniores. L'intero programma annuale delle escursioni è reso noto con i mezzi di informazione della Sezione. Le riunioni del gruppo avvengono il martedì dalle 17 alle 19 in Sezione.

Le uscite avvengono di norma il Giovedì e gli aspetti logistici vengono illustrati, in apposita riunione, da un membro del Gruppo che assume il compito di Coordinatore Gita il quale ha la facoltà di accettare le iscrizioni in funzione della sicurezza individuale e di gruppo.

Le escursioni si svolgono su percorsi con difficoltà, dislivello e tempi di percorrenza compatibili con le normali condizioni psico-fisiche di un ultra 60enne in buona salute e i partecipanti lo fanno liberamente dopo avere valutato la propria preparazione tecnica e psico-fisica. Con la propria adesione i partecipanti accettano di attenersi alle disposizioni del Coordinatore e dei suoi collaboratori.

L'iscrizione all'uscita deve avvenire in Sede entro il secondo giorno antecedente l'uscita e comporta il pagamento della quota di partecipazione e di quella per il mezzo di trasporto.

# CICLO ESCURSIONISMO

## GRUPPO MOUNTAIN BIKE



Responsabile: Massimo Demartini    [mtb@cailiguregenova.it](mailto:mtb@cailiguregenova.it)



Il gruppo cicloescursionismo della "Ligure" ha l'obiettivo di sviluppare in sezione il ciclo escursionismo secondo le direttive del Club Alpino: comportamento prudente, bicicletta in ordine e capacità di riparazioni sul campo, abbigliamento adeguato, precedenza agli escursionisti, rispetto della natura, movimento in sicurezza e divertimento, programmi adeguati e sostenibili. Disponiamo di una pagina nel sito sezionale, sempre aggiornata anche per tutte quelle iniziative che possono venir decise durante l'anno e con i resoconti delle gite svolte, disponibili dal 2010, mentre la prima attività registrata (ciclabile del Parco del Ticino) risale al 2006.

Il gruppo ha partecipato nel 2009 all'iniziativa "Pedala Italia col CAI", sull'Alta via dei Monti Liguri, nelle tappe dal Passo del Giovo a Barbagelata; nel 2010 a due gite sulle Alpi (Valle Ellero e Anello di Paesana); nel 2012 alla gara di categoria XC "la vecchia Ferrovia" in Trentino; nel 2016 e nel 2017 sono stati fatti due percorsi del Camino de Compostela (Primitivo e del Nord) e alcuni tratti della Via Francigena da San Miniato a Roma e in Lombardia da Pavia a Orio-Litta; nel 2018 da Aosta a Piacenza, il raduno LPV, la settimana nell'altopiano di Asiago, il Camino du Portugal da Lisbona a Santiago de Compostela (800 km 15 tappe) e il difficile Monte Bersaio (discesa molto tecnica).

Il gruppo propone per il 2019 una serie di escursioni di vario impegno e alcune serate nei giovedì di maggio per trattare tematiche tecniche del ciclo escursionismo, quali meccanica, tecnica di guida, itinerari eccetera.

# CALENDARIO GITE

Per una sezione del Club alpino il calendario delle gite rappresenta il cuore stesso dell'attività sociale: frequentare le montagne condividendo la stessa passione. Anno dopo anno è un appuntamento ricorrente progettare prima e ricordare poi bei momenti in montagna in buona compagnia. Nelle riunioni settimanali - **il giovedì sera per le gite nel fine settimana e il martedì pomeriggio per i seniores** - potrai incontrare i direttori, avere i più ampi chiarimenti e iscriverti alla gita.



## GENNAIO

**Gio 10  
Seniores**



**Monte di San Nicolao - 845 m**  
Levante Ligure  
E - 300 m - Da Cà Marconi

Bonavera, Negrini

**Dom 13  
Escursionismo**



**Monte Tobbio - 1.092 m**  
Parco naturale delle Capanne di Marcarolo - E - disl 750 m

Lanna, Nieddu, Bruzzo

**Dom 13  
Sci fondo  
Pullman riservato**



Meta da definire in base alle condizioni  
Piemonte o Valle d'Aosta  
Uscita promozionale

Scuola sci fondo  
escursionismo

**Gio 17  
Seniores  
Racchette da neve**



**Ciaspolata**  
Meta da definire in base alle condizioni  
EAI

Aquila, Zecchini

<b>Dom 20</b> <b>Racchette da neve</b>		<b>Ciaspolata</b> Meta da definire in base alle condizioni EAI	Achelli, Piaggio
<b>Dom 20</b> <b>Sci fondo</b> <b>Pullman riservato</b>		Meta da definire in base alle condizioni Piemonte o Valle d'Aosta	Scuola sci fondo escursionismo
<b>Gio 24</b> <b>Seniores</b>		<b>Monte Bermego - 662 m</b> Levante Ligure- Da Riccò del Golfo E - 300 m	Bonavera, Vaccari
<b>Sab 26 / dom 27</b> <b>Sci fondo</b> <b>Pullman riservato</b>		<b>Rhêmes Notre Dame</b> Fine settimana sulla neve	Scuola sci fondo escursionismo
<b>Dom 27</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Monte Fasce</b> Da Bavari - E - disl 915 m	Ene, Nieddu
<b>Dom 27</b> <b>Sci Fondo</b>		<b>Marcia Longa</b> 70 km in tecnica classica	Sci Club Genova
<b>Gio 31</b> <b>Seniores</b> <b>Bus di linea</b>		<b>Savignone - Crocefieschi 730 m</b> Valle Scrivia - Da Savignone E - 310 m	Faita, Negrini

## FEBBRAIO

---

<b>Sab 2</b> <b>Sci Fondo</b>		<b>Dobbiaco - Cortina</b> 42 km in tecnica classica	Sci Club Genova
<b>Dom 3</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Punta Martin - 1.008 m</b> Appennino Ligure - E - disl 1.000 m	Lanna, Nieddu, Bruzzo
<b>Dom 3</b> <b>Sci escursionismo</b>		Meta da definire in base alle condizioni Appennino o Alpi	Scuola sci fondo escursionismo
<b>Dom 3</b> <b>Sci Fondo</b>		<b>Marciagranparadiso</b> 25-45 km in tecnica classica	Sci Club Genova
<b>Gio 7</b> <b>Seniores</b>		<b>Monte Treggin - 870 m</b> Val Petronio - Da Bargone E - 580 m	Dallari, Mariotto
<b>Sab 9 / dom 10</b> <b>Sci fondo</b> <b>Pullman riservato</b>		Cogne Fine settimana sulla neve	Scuola sci fondo escursionismo
<b>Gio 14</b> <b>Seniores</b>		<b>Monte Antola - 1.597 m</b> Valle del Brugno - Anello da Caprile E - 500	Paccani, Bisio

<b>Dom 17</b> <b>Racchette da neve</b>		<b>Monte Ragola - 1.712 m</b> Val Nure - Appennino Ligure EAI - disl 400 m	Bruzzo, Nieddu
<b>Dom 17</b> <b>Scialpinismo</b>		Meta da definire in base alle condizioni	Scuola Scialpinismo
<b>Dom 17</b> <b>Sci fondo</b> <b>Pullman riservato</b>		Meta da definire in base alle condizioni Piemonte o Valle d'Aosta	Scuola sci fondo escursionismo
<b>Gio 21</b> <b>Seniores</b> <b>Racchette da neve</b>		<b>La Punt - Engadina</b> Settimana bianca	Sci Club Genova
<b>Dom 24</b> <b>Racchette da neve</b>		<b>Ciaspolata</b> Meta da definire in base all'innevamento EAI	Campomenosi, Cella, Giacobbe
<b>Gio 28</b> <b>Seniores</b>		<b>Monte Ermetta - 1.267 m</b> Parco del Beigua - Da Piampaludo E - 500 m	Migliorero, Laila

## MARZO

---

<b>Dom 3</b> <b>Sci Fondo</b>		<b>Vasaloppet</b> 90 km in tecnica classica	Sci Club Genova
<b>Dom 3</b> <b>Sci escursionismo</b>		Meta da definire in base alle condizioni Appennino o Alpi	Scuola sci fondo escursionismo
<b>Gio 7</b> <b>Seniores</b>		<b>Monte Alpesis - 981 m</b> Valbisagno - Da Creto per Gola di Sisa E - 350 m	Andreani, Paccani
<b>Sab 9 / dom 10</b> <b>Sci escursionismo</b>		Meta da definire in base alle condizioni Appennino o Alpi	Scuola sci fondo escursionismo
<b>Dom 10</b> <b>Escursione culturale</b>		<b>Isola del Tino</b> Cinque Terre	Abisso, Ferrazin TAM Liguria e Cai La Spezia
<b>Dom 10</b> <b>Sci Fondo</b>		<b>Engadin Skimarathon</b> 42 km in tecnica libera	Sci Club Genova
<b>Gio 14</b> <b>Seniores</b> <b>Racchette da neve</b>		<b>Ciaspolata</b> Meta da definire in base alle condizioni EAI	Dallari, Mariotto
<b>Dom 17</b> <b>Racchette da neve</b>		<b>Anello M. Tardia e M. Argentea</b> Appennino Ligure - AEI - disl 1.100	Campomenosi, Cella, Giacobbe

**Dom 17**  
**Sci escursionismo**  Meta da definire in base alle condizioni  
Appennino o Alpi Scuola sci fondo escursionismo

**Gio 21**  
**Seniores**  **Monte Porcile - 1.249 m**  
Val Graveglia - Dal Passo del Biscia E 350 m Bottino, Zecchini

**Dom 24**  
**Escursione culturale**  **Monte Forato - 1.223 m**  
Alpi Apuane E / EEA - disl 550 m Bruzzo, Nieddu

**Dom 24**  
**Sci escursionismo**  Meta da definire in base alle condizioni  
Appennino o Alpi Scuola sci fondo escursionismo

**Gio 28**  
**Seniores**  **Lago della Tina - 500 m**  
Parco del Beigua - Anello da Aegueta du Sciria E - 250 m Paccani, Messina

## APRILE

---

**Gio 4**  
**Seniores**  
**Racchette da neve**  **Ciaspolata**  
Meta da definire in base alle condizioni  
EAI Dallari, Zecchini

**Dom 7**  
**Escursionismo**  **Monte Alfeo - 1.651 m**  
Appennino Ligure - E - disl 600 m Lanna, Nieddu, Bernardi

**Gio 11**  
**Seniores**  Monte Zatta - 1.404 m  
Val Graveglia - Dal Passo del Biscia E - 550 Faita, Rasoli

**Dom 14**  
**Escursionismo**  **Recco - Sori**  
E - disl 300 m Abisso, Ferrazin

**Gio 18**  
**Seniores**  
**Treno**  **Monterosso - Riomaggiore - 500 m**  
Parco delle 5 Terre E - 400 m Torello, Bisio

**Dom 28**  
**Escursionismo**  **Monte Verruga - 1.211 m**  
Appennino Ligure E - disl 700 m Lanna, Nieddu, Bernardi

**Dom 28**  
**Speleo**  Uscita in grotta con meta da definire Gruppo Speleo E.A.Martel



## MAGGIO

<b>Gio 2</b> <b>Seniores</b>		<b>Anello della Val Gargassa - 565 m</b> Valle Stura - Da Campoligure E - 250 m	Faita, Zecchini
<b>Dom 5</b> <b>Cicloescursionismo</b>		<b>Mura e Forti di Genova</b> <b>Da Staglieno a Forte Diamante</b> <b>MC/OC - disl 800 m</b>	De Martini Sezione ULE
<b>Dom 5</b> <b>Escursione</b> <b>per Esperti</b>		<b>Monte Bodoira - 2.747 m</b> Val Maira Alpi Cozie EE - disl 1.200 m	Achelli, Orsi, Piaggio
<b>Dom 5</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Giro delle 5 Torri</b> Chiavari-Leivi E - disl 400 m	Nieddu, Bruzzo, Callà, Bonalumi
<b>Gio 9</b> <b>Seniores</b>		<b>Monte Penna - 1.700 m</b> Alta Val Graveglia - Dal Passo dei Ghiffi E - 700 m	Aquila, Bonavera
<b>Dom 12</b> <b>Cicloescursionismo</b>		<b>Ciclabile del Ponente</b> Da Voltri a Varazze TC/TC - disl 100 m	Demartini
<b>Dom 12</b> <b>Escursione</b> <b>culturale</b>		<b>Anello Cicagna Pogallo</b> Appennino Ligure - T/E - disl 600 m	Oliveti, Zambello, Nieddu
<b>Gio 16</b> <b>Seniores</b>		<b>Il Fungo di Piana Crixia - 600 m</b> Giro dei calanchi - Parco di Piana Crixia E - 350 m	Faita, Vaccari
<b>Dom 19</b> <b>Cicloescursionismo</b>		<b>Ciclabile dell'Ardesia</b>	Demartini
<b>Dom 19</b> <b>Escursione</b> <b>per Esperti</b>		<b>Monte Pisanino - 1.946 m</b> Alpi Apuane - EE - disl 800 m	Achelli, Taccola
<b>Gio 23</b> <b>Seniores</b>		<b>Monte Alfeo - 1.658 m</b> Val Trebbia - Da Bertone E - 590 m	Picasso, Rasoli
<b>Sab 25</b> <b>Cicloescursionismo</b>		<b>Anello Alta Valpolcevera</b> Entroterra di Genova MC/BC - disl 950 m	Ghiggini, Safiullina
<b>Dom 26</b> <b>Via ferrata</b>		<b>Ferrata dei Picasass</b> Baveno-Stresa - EEA- disl 559 m	Nieddu, Zambello, Pirisi
<b>Dom 26</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Anello di Bandita</b> Alto Monferrato - E - disl 840 m	Abisso, Ferrazin, Kaiser TAM Liguria

<b>Gio 30</b> <b>Seniores</b>		<b>Lago Frisson Inferiore - 2.108 m</b> Val Vermenagna - Da Palanfrè E - 729 m	Cesarini, Pontiggia
<b>Ven 31 - Dom 2</b> <b>Cicloescursionismo</b>		<b>Ciclo trekking sulla Francigena</b> Tre tappe da Aulla a San Miniato MC/MC	Gruppo cicloescursionismo

## GIUGNO

<b>Dom 2</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Anello Passo dei Ghiffi</b> Appennino Ligure E/EE disl 690 m	Nieddu, Pirisi, Sanguineti
<b>Dom 2</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Testa dell'Autaret - 2.763 m</b> V. Stura Alpi Marittime EE - disl 1.150 m	Achelli, Ponassi, Cini
<b>Gio 6 / ven 7</b> <b>Seniores</b>		<b>Colle della Croce - 2.309 m</b> Valle Pellice - da Villanova e Rif. Jervis E - 580 m	Dallari, Mariotto
<b>Ven 7/ Ven 14</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Trekking Sila e Pollino</b>	Zunino
<b>Sab 8/ Dom 9</b> <b>Alpinismo</b>		<b>Punta di Valrossa - 2.968 m</b> Val Formazza Rifugio M-Luisa F disl 1.250 m	Lanzone, Sciaccaluga
<b>Dom 9</b> <b>Escursionismo</b>		<b>In Cammino nei Parchi Monte Beigua</b>	Abisso, Ferrazin, Kaiser TAM Liguria
<b>Gio 13</b> <b>Seniores</b>		<b>Monte Aiona - 1.700 m</b> Val d'Aveto - Dal Lago delle Lame E - 300 m	Aquila, Grimaldi
<b>Sab 15/ Dom 16</b> <b>Escursione per Esperti</b>		<b>Monte Bego - 2.875 m</b> Alpi Marittime - EE - disl 700/740	Achelli, Braggio
<b>Gio 20</b> <b>Seniores</b>		<b>Cascate del Pesio - 1.435 m</b> Valle Pesio - Dal Pian delle Gorre E - 450 m	Andreani, Negrini
<b>Dom 23</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Sella del Petit Mont Blanc</b> Rhemes St.George - E	Intersezionale LPV, Cai Aosta
<b>Gio 27 / ven 28</b> <b>Seniores</b>		<b>Monte Marmagna - 1.851 m</b> Parco Appennino T. Em. - Dal Rif. Mariotti E - 344 m	Mariotto, Andreani
<b>Dom 30</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Guglia Rossa - 2.545 m</b> Valle Stretta - E - disl 800 m	Baldassarre, Casu



## LUGLIO

<b>Gio 4 / ven 5</b> <b>Seniores</b>		<b>Cima Missun - 2.356 m</b> Valle di Upega - Dal Passo Colletta E - 741 m	Stoehr, Dallari
<b>Sab 6/Dom 7</b> <b>Alpinismo</b>		<b>Cima Corborant - 3.010 m</b> Via per il Buco della Marmotta Rif .Dahu S.Bernolfo EE/F+ disl 1.308 m	Cini, Taccola
<b>Dom 7</b> <b>Escursionisti</b> <b>Esperti</b>		<b>Lac du Lauzanier e Lac de Derriere la Croix - 2.426 m</b> EE - disl 660 m	Nieddu, Zambello, Oliveti
<b>Gio 11</b> <b>Seniores</b>		<b>Forti di Nava - 1.200 m</b> Valle Tanaro - Dal Colle di Nava E - 300 m	Tincani, Aquila
<b>Sab 13</b> <b>Cicloescursionismo</b>		<b>Cinghial tracks</b> Percorso nel Parco dell'Adelasia MC/BC	Demartini Sezione ULE
<b>Sab 13/ Dom 14</b> <b>Alpinismo</b>		P.te de la Gr. Casse 3.855 m P.te de la Rechasse 3.212 m Ref. Col de la Vanoise PD+ disl tot 2.530 m	Sciaccaluga, Lanzone
<b>Ven12 - Dom 14</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Cammina Italia 2018 - Val d'Aveto</b>	Nieddu, Bruzzo, Callà, Bonalumi
<b>Dom 14</b> <b>Torrentismo</b>		Discesa di un torrente con meta da definire	Gruppo Torrentismo
<b>Lun 15 - Lun 29</b> <b>Escursione</b> <b>per Esperti</b>		<b>Settimana sulla Via Alpina</b> Tratto da definire - E/EE	Braggio
<b>Ven 19 - Dom 21</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Lago d'Iseo e M.Isola</b> E/T - disl 200/600 m	Nieddu, Bruzzo, Callà, Bonalumi
<b>Sab 20/ Dom 21</b> <b>Alpinismo</b>		<b>Palla Bianca - 3.739 m</b> Val Venosta - Rif. Bellavista PD - disl 800/900 m	Sciaccaluga, Lanzone
<b>Sab 20/ Dom 21</b> <b>Escursione</b> <b>per Esperti</b>		<b>Savignone - Crocefieschi 730 m</b> Valle Scrivia - Da Savignone E - 310 m	Bertola, Piaggio
<b>Ven 26 - Lun 29</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Trekking delle Odle - 2.600 m</b> E - disl 700 m	Nieddu, Bruzzo
<b>Sab 27/Dom 28</b> <b>Alpinismo</b>		<b>Blinnenhorn - 3.374 m</b> Val Formazza - Rif. Claudio e Bruno F+ - disl 860/670 m	Taccola, Marongiu
<b>Dom 28</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Lac Perrin - 2.635 m</b> Val d'Ayas - E - disl 1.080 m	Sorrenti

## AGOSTO

---

Sab 3/Dom 4  
Alpinismo



**Mont Maudit - 4.465 m**  
Ref. des Cosmiques 3.613 m - PD -  
disl 852

Sciaccaluga, Lanzone

Dom 25  
Escursionismo



**Via dell'Arbola - Devero -  
Blinntallhutte 2.409 m**  
E - disl 800 m

Casu, Baldassarre

## SETTEMBRE

---

Dom 1  
Alpinismo



**M. Ciamoussè e M. Frisson - 2.637 m**  
Alpi Marittime - EE/F - disl 1.500 m

Bertola, Achelli

Dom 8  
Escursione  
per Esperti



**Monte Creya - 3.015 m**  
Alpi Graie - Cogne - EE - disl 1.300 m

Orsi, Parodi, Bruzzo

Gio 12  
Seniores



**Monte Mondolè - 2.382 m**  
Valle Maudagna - Dal Rif. Balma  
E - 500 m

Cesarini, Bottino

Dom 15  
Escursione  
per Esperti



**Monte Scaletta - 2.840 m**  
Alpi Cozie - EE - disl 1.100 m

Achelli, Campomenosi,  
Giacobbe

Dom 15  
Escursionismo



**Monte Antola - 1.597 m**  
Appenino Ligure E - disl 650 m

Nieddu, Sanguineti, Bortoli

Gio 19  
Seniores



**Cascate dell'Arroscia - 1.420 m**  
Valle Arroscia - Da Mendatica  
E - 450 m

Bonavera, Tincani

Dom 22  
Escursione  
per Esperti



**Anello di Oyace**  
Valpelline - EE - disl 1.300 m

Parodi, Orsi, Bruzzo

Dom 22  
Escursionismo



**Parco Montemarcello Magra**

Bernardi, Montobbio

Gio 26  
Seniores



**Monte Cremado - 1.513 m**  
Valbrevenna - Da Chiappa  
E - 623 m

Migliorero, Torello

Dom 29  
Escursione  
per Esperti



**Anello Pan di Zucchero - 3.208 m**  
Alpi Cozie - EE - disl 1.100 m

Bertola, Personelli

Dom 29  
Escursionismo



**Giornata Sentieri - Portofino**  
E

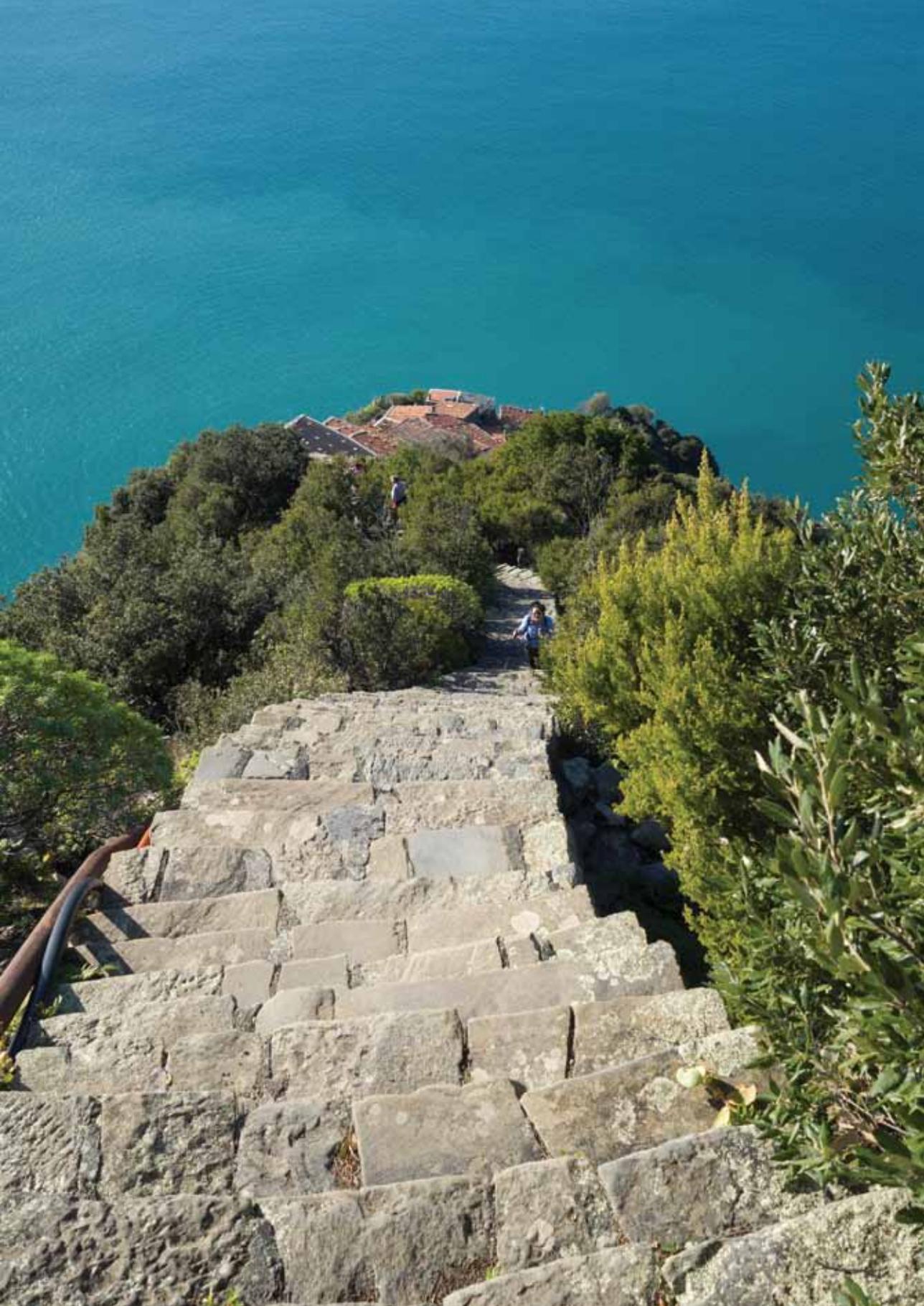
Tondelli, Kaiser  
TAM Liguria

Lun 30 - Ven 5 ott  
Escursionismo



**Anello Monasteri Francescani -  
Terminillo "omaggio ad Amatrice"**  
E/EE

Zunino





## OTTOBRE

---

<b>Gio 3</b> <b>Seniores</b>		<b>Colla di Praglia - 880 m</b> Val Polcevera - Da San Martino di Paravanico E - 680 m	Aquila, Negrini
<b>Dom 6</b> <b>Escursione per Esperti</b>		<b>Cima del Vallonetto - 3.217 m</b> Val di Susa - EE - disl 1.460 m	Giacobbe, Bertola
<b>Dom 6</b> <b>Via ferrata</b>		<b>Pietra di Bismantova</b> EEA - disl 380 m	Pietra di Bismantova EEA - disl 380 m
<b>Gio 10</b> <b>Seniores</b>		<b>Anello di Caldirola - 1.473 m</b> Val Curone - Da Caldirola E - 373 m	Tincani, Terenzon
<b>Sab 12</b> <b>Cicloescursionismo</b>		<b>Su antiche strade</b> dei monti tra Voltri e Arenzano MC/BC - disl 800	Ghiggini, Safiullina
<b>Sab 12 / Dom 13</b> <b>Escursione per Esperti</b>		<b>Rocca Nera Cristalliera - 2.852 /2.801 m</b> Val Chisone - Rif. Selleries - EE	Achelli, Bertola
<b>Dom 13</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Via Romana Limone - Colle Tenda</b> E - disl 800 m	Baccarini, Belfiore F., Tondelli
<b>Gio 17</b> <b>Seniores</b> <b>Bus di linea</b>		<b>Da Scoffera a Torriglia - 1.080 m</b> Valle Trebbia - Per Monte Lavagnola E - 406 m	Faita, Rasoli
<b>Dom 20</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Monte Reixa - 1.183 m</b> Appennino Ligure - E - disl 900 m	Nieddu, Ene
<b>Gio 24</b> <b>Seniores</b>		<b>Rocca Barbena - 1.142 m</b> Val Varatella - Dal Colle Alzabecchi E - 441 m	Terenzoni, Tincani
<b>Sab 26/ Dom 27</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Transumanza in Val d'Aveto</b> <b>M. Crociglia - 1.578 m n E</b>	Abisso, Ferrazin
<b>Dom 27</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Gran Truc - 2.366 m</b> Alpi Cozie Val Pellice - E - disl 1.100 m	Corneliani, Giacobbe
<b>Gio 31</b> <b>Seniores</b>		<b>Monte Argentea - 1.082 m</b> Parco del Beigua - Dal Passo del Faiallo E - 408 m	Cesarini, Messina

## NOVEMBRE

---

<b>Dom 3</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Anello del Monte Zatta - 1.404 m</b> Appennino Ligure - E disl 450	Montobbio, Quolantuoni, Solari
<b>Gio 7</b> <b>Seniores</b> <b>Caldaroste Sociali</b>		<b>Monte Reale - 902 m</b> Valle Scrivia - da Ronco E - 400 m	Bisio, Stoehr
<b>Dom 10</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Riserva dell'Adelasia - 820 m</b> E - disl 600 m	Bruzzo, Nieddu
<b>Gio 14</b> <b>Seniores</b>		<b>Punta Martin - 1.001 m</b> Valle Stura - Dal Passo del Turchino E - 360 m	Migliorero, Grimaldi
<b>Dom 17</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Monte Alpesisa - 931 m</b> Appennino Ligure - E - disl 500 m	Lanna, Nieddu, Prunotto
<b>Gio 21</b> <b>Seniores</b>		<b>Monte Rama - 1.148 m</b> Parco del Beigua - Da Vara Inferiore E - 476 m	Cesarini, Messina
<b>Dom 24</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Santuario della Guardia di Varazze e</b> Monte Grosso - E - disl 500 m	Nieddu, Bruzzo, Callà, Bonalmi
<b>Gio 28</b> <b>Seniores</b>		<b>Monte Moneglia - 521 m</b> Riviera di Levante - Da Riva Trigoso E - 500 m	Terenzoni, Vaccari

## DICEMBRE

---

<b>Dom 1</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Monte Liprando - 1.200 m</b> Appennino Ligure - E - disl 600 m	Achelli, Cini
<b>Gio 5</b> <b>Seniores</b> <b>A piedi e con</b> <b>mezzi pubblici</b> <b>verticali</b>		<b>Genova Verticale - 300 m.</b> Comune di Genova T/E - 300 m.	Faita, Lalla
<b>Dom 8</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Manarola</b> Cinque Terre - E - disl 500 m	Abisso, Ferrazin, TAM Liguria e Cai Spezia
<b>Gio 12</b> <b>Seniores</b> <b>Bus di linea</b>		<b>Monte Fasce - 834 m</b> Valle Sturla - Da Bavari a Quinto E - 550 m	Picasso, Dallari
<b>Dom 15</b> <b>Escursionismo</b>		<b>Traversata FinaleLigure - Varigotti</b> Finalese - E - disl 500 m	Lanna, Nieddu, Prunott



# SCALA EUROPEA DEL PERICOLO VALANGHE

<p>1</p> 	<p>Il manto nevoso è in generale ben consolidato e stabile</p>	<p>Condizioni generalmente sicure per gite sciistiche</p>
<p>2</p> 	<p>Il manto nevoso è moderatamente consolidato su alcuni pendii ripidi, per il resto è ben consolidato</p>	<p>Condizioni favorevoli per gite sciistiche, ma occorre considerare adeguatamente locali zone pericolose</p>
<p>3</p> 	<p>Il manto nevoso presenta un consolidamento su molti pendii ripidi da moderato a debole</p>	<p>Le possibilità per gite sciistiche sono limitate ed è richiesta una buona capacità di valutazione locale della stabilità del manto nevoso</p>
<p>4 5</p> 	<p>Il manto nevoso è debolmente consolidato sulla maggior parte dei pendii ripidi</p>	<p>Le possibilità per gite sciistiche sono fortemente limitate ed è richiesta una grande capacità di valutazione locale della stabilità del manto nevoso</p>
<p>4 5</p> 	<p>Il manto nevoso è in generale debolmente consolidato e per lo più instabile</p>	<p>Le gite sciistiche ed escursionistiche in generale non sono generalmente possibili</p>



# SCALA DELLE DIFFICOLTÀ ESCURSIONISTICHE

T = **Turistico** - Itinerario su stradine, mulattiere e sentieri ben tracciati.

E = **Escursionistico** - Itinerario su sentieri o tracce di sentiero ben visibili, normalmente con segnalazioni. Può avere tratti ripidi; i tratti esposti sono di norma o protetti o attrezzati. Può prevedere facili passaggi in roccia, non esposti e che comunque non richiedono conoscenze alpinistiche specifiche.

EE = **Escursionisti Esperti** - Itinerario non sempre segnalato e che richiede capacità di muoversi su terreni particolari, quali tratti su terreno impervio o infido, tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche, tratti esposti ecc.

EEA = **Escursionisti Esperti con Attrezzatura** - Percorso su via ferrata che richiede l'utilizzo dei dispositivi di autoassicurazione e di protezione.

EAI = **Escursionisti in Ambiente Innevato** - Itinerario in ambiente innevato ma comunque su terreno con pendenze minime, percorsi evidenti e senza tratti esposti.

## Note

Tutti i riferimenti alla difficoltà degli itinerari si riferiscono sempre alla montagna in buone condizioni. È responsabilità personale specifica la valutazione delle condizioni effettive nei momenti decisionali della gita.

Gli itinerari su terreni rocciosi e su misto, su ghiacciaio e su pendii innevati di media pendenza, o che richiedono in generale tecniche di cordata, ricadono in ambito alpinistico (difficoltà F, PD ecc.) o scialpinistico (difficoltà MS, BS ecc.)



# SCI CLUB

## SCI CLUB GENOVA



Presidente: Gianni Carravieri

[sciclub@cailiguregenova.it](mailto:sciclub@cailiguregenova.it)



Lo Sky Club Genova è il terzo sci club fondato in Italia, nel 1903, dopo quelli di Torino e di Milano. Lo Sci Club Genova (SCG) è parte integrante, dalla fondazione, della Sezione Ligure.

Scopo dello Sci Club Genova è quello di favorire l'attività sciistica - agonistica, promozionale e turistica - dei soci, per cui promuove e supporta varie attività, cura in particolare il settore giovanile, agevola ed informa i soci, organizza eventi sportivi e promuove le attività correlate, anche in collaborazione con la scuola di sciscursionismo.

L'attività dello SCG si svolge prevalentemente nel periodo compreso tra dicembre e marzo con gite sulla neve, partecipazione a gran fondo e organizzazione di soggiorni.

# METEO

## GRUPPO METEO



Coordinatore: Roberto Pedemonte    [meteo@cailiguregenova.it](mailto:meteo@cailiguregenova.it)



Da ormai vent'anni il gruppo meteo cura ricerca, pubblicazioni, divulgazione e didattica, anche con lezioni e conferenze in varie sezioni del Club alpino. Gli incontri del gruppo meteo sono aperti alla libera partecipazione degli appassionati: ci troviamo in sede tutti i **mercoledì dalle 17.30 alle 19.00**, tranne qualche eccezione, per parlare, approfondire e dibattere i temi meteorologici nel senso più lato, con particolare riferimento alle montagne. Durante questi incontri i soci che transitano in sede facilmente si fermano a chiedere informazioni, esporre punti di vista, o anche per una semplice battuta mai lasciata senza risposta.

Dal 2001 pubblichiamo trimestralmente il periodico online "Rivista Ligure di Meteorologia", giunto ormai al 64° numero e liberamente consultabile con link diretto dal sito della sezione, dove affrontiamo vari aspetti della meteorologia e climatologia, non solo genovese, con cronache, studi e testi divulgativi.

# FORTIFICAZIONI

## GRUPPO SMF "RICCARDO D'EPIFANIO"



Coordinatore: Maurizio Giacobbe    [smf@cailiguregenova.it](mailto:smf@cailiguregenova.it)



Tutto l'arco alpino e l'Appennino sono carichi di storia: dalle opere in caverna sulle crode dolomitiche ai forti degli altipiani, alle fortificazioni del Vallo Alpino e della linea Gotica sulle Alpi Apuane, per non parlare delle fortificazioni genovesi e liguri.

Il gruppo SMF si occupa delle fortificazioni in montagna con un approccio storico - scientifico al fine di valorizzare e comprendere l'evoluzione delle opere e fare opera divulgativa per una cultura alpina specifica.

Il gruppo è aperto ai soci interessati: un po' escursionisti, appassionati di topografia e chiaramente topi di biblioteca amanti delle ricostruzioni storiche. Periodicamente il gruppo organizza conferenze ed escursioni sul tema.

# AMBIENTE

## GRUPPO TAM

### TUTELA AMBIENTE MONTANO



Coordinatore: Marina Abisso

[tam@cailiguregenova.it](mailto:tam@cailiguregenova.it)

gruppi



La commissione Tutela ambiente montano, in sigla TAM, promuove e diffonde la consapevolezza dei valori ambientali e della necessità della sua tutela. Gli Operatori TAM sono titolati del Cai che sviluppano variegate attività riassumibili in tre parole chiave: sentinella - guida - educatore. La partecipazione ad attività ed escursioni sociali e a iniziative nazionali e locali, quali le Giornate dell'Acqua, dei Cammini Storici, del Camminare, dei Sentieri, dei Parchi, concretano e comunicano l'impegno del CAI alla tutela ambientale.

Gli Operatori sono organizzati in un Gruppo sezionale che sviluppa gli indirizzi della sezione conformemente alle indicazioni tecniche delle commissioni interregionale LPV (CRTAM) e della centrale (CCTAM). Il gruppo promuove una valida cultura ambientale tra i soci e favorendo la collaborazione della Sezione con gli Enti locali, i Parchi e con le scuole di ogni ordine e grado.

# SENTIERI

## GRUPPO SENTIERI

Coordinatore: Rita Martini

[sentieri@cailiguregenova.it](mailto:sentieri@cailiguregenova.it)



È difficile pensare alle montagne senza i sentieri.

Frutto del lavoro dei montanari e dei contadini per secoli e secoli, una vastissima rete di tracce, sentieri, mulattiere e stradicciole avvolge le montagne. L'alpinista e l'escursionista hanno trovato nei sentieri il mezzo pratico per soddisfare le proprie passioni; mentre il Club alpino, per favorire il dettato statutario di far conoscere le montagne, ha mappato e segnalato i sentieri di maggior interesse per il turismo alpino e appenninico. Ora l'opera dei montanari è ridotta al lumicino e occorre provvedere in altro modo alla manutenzione dei sentieri, opera immane per la vastità della rete. Tocca a noi.

Il gruppo sezionale sentieri concorre ad un ampio progetto coordinato dal Club alpino regionale e finalizzato a: monitorare lo stato dei sentieri; operare per la manutenzione, la pulizia e il segnalamento; collaborare al catasto sentieri e alla relativa cartografia; promuovere itinerari di pregio, in particolare a carattere storico e paesaggistico.

Il patrimonio dei sentieri è di notevolissimo valore culturale e anche turistico. Molte sono le cose da fare e ogni collaborazione dei soci è preziosa. Fatevi avanti!

# RIFUGI COMMISSIONE RIFUGI



Presidente: Angelo Testa

[rifugi@cailiguregenova.it](mailto:rifugi@cailiguregenova.it)



La gestione e la manutenzione di ben 7 rifugi e 3 bivacchi, la maggior parte dei quali situati in Piemonte, ha fatto comprendere, già molti anni fa, la necessità di costituire un'apposita commissione nell'ambito della Sezione Ligure-Genova, la cui attività fosse rivolta specificatamente proprio ai rifugi; adeguandosi peraltro a quanto fatto da molte sezioni CAI che possiedono o hanno in gestione un cospicuo numero di rifugi, L'attuale Commissione Rifugi della nostra Sezione è guidata da Angelo Testa, in carica come responsabile della commissione maggio 2001 ed è composta da 9 soci di cui 6 ispettori sezionali.

Gli ispettori sono Bruno Tondelli (Parco Antola), Mauro Verdoia (Federici Marchesini al Pagari), Paolo Monte (Genova-B.Figari), Sabina Stella (Bozano), Fulvio Audino e Gianfranco Caforio (Zanotti e Talarico). Gli altri componenti, oltre a Testa, sono Silvio Montobbio (referente rifugi per il Consiglio sezionale) ed Andrea Messina

La Sottosezione Arenzano cura con dedizione il rifugio Argentea e la manutenzione di alcuni ripari storici all'interno del Parco del Beigua.

Da ormai trent'anni la sezione di Massa conduce in comodato il Rifugio Aronte, primo rifugio delle Alpi Apuane.

### Rifugio Bozano 2450 m

Vallone dell'Argentera  
Valdieri (CN), Alpi Marittime  
Gestore: Marco Quaglia 0171 97351  
rifugio\_bozano@cailiguregenova.it  
Servizio ristorazione e 24 posti letto.  
Accesso: ore 2,30 dal Gias delle Mosche  
(1591)



### Rifugio Zanotti 2200 m

Alto vallone del Piz  
Pietraporzio (CN), Alpi Marittime  
Custode: Gianfranco Caforio 331 8372201  
Telefono rifugio 0171 1836599  
rifugio\_zanotti@cailiguregenova.it  
20 posti letto, senza ristorazione.  
Accesso: ore 2,30 dal Pian della Regina  
(1439)

### Rifugio Parco Antola 1460 m

Pendici Monte Antola  
Propata (GE), Appennino Ligure  
Gestore: Federico Cipretti 339 4874872  
rifugio\_parcoantola@cailiguregenova.it  
Servizio ristorazione e 36 posti letto  
Accesso: ore 1,45 da Bavastrelli (960)



### Rifugio Aronte 1620 m

In comodato alla Sezione CAI di Massa  
Al Passo della Focolaccia  
Comune di Massa (MS), Alpi Apuane  
massa@cai.it - 0585 488081  
8 posti letto senza ristorazione  
Ritiro chiavi presso la Sezione di Massa  
Accesso: ore 3 da Resceto (460)

### Rifugio Pagari 2650 m

Vallone della Maledia  
Entraque (CN), Alpi Marittime  
Gestore: Andrea Pittavino (Aladar)  
0171 9783398  
rifugio\_pagari@cailiguregenova.it  
Servizio ristorazione e 24 posti letto.  
Accesso: ore 4,45 da S. Giacomo di  
Entraque (1225)



### Rifugio Argentea 1088 m

Pian di Lerca  
Arenzano (GE), Appennino Ligure  
Gestore: CAI Ligure, Sottosezione di  
Arenzano 347 7115341  
rifugio\_argentea@cailiguregenova.it  
15 posti letto, senza ristorazione.  
Accesso: ore 0,45 dal passo del Faiallo  
(1044)



### Rifugio Talarico 1750 m

Valle di Pontebernardo  
Pietraporzio (CN), Alpi Marittime  
Custode: Gianfranco Caforio 331 8372201  
Telefono rifugio 0171 1836599  
rifugio\_talarico@cailiguregenova.it  
15 posti letto, senza ristorazione.  
Accesso: in auto

### Rifugio Genova 2015 m

Lago del Brocan  
Entraque (CN), Alpi Marittime  
Gestore: Dario Giorsetti 0171 978138  
rifugio\_genova@cailiguregenova.it  
Servizio ristorazione e 50 posti letto.  
Accesso: ore 1,45 dal Lago della Rovina  
(1535)



### Bivacco Franco, Giorgio, Lorenzo al Baus 2568 m

Altopiano del Baus, Entraque  
(CN), Alpi Marittime.  
9 posti letto, incustodito,  
sempre aperto.  
Accesso: ore 2,30 dal  
rifugio Genova



### Bivacco M. Costi e M. Falchero 2275 m

Vallone delle Miniere,  
Valdieri (CN), Alpi Marittime  
9 posti letto, incustodito,  
sempre aperto.  
Accesso: ore 4,00 dai Tetti  
Gaina (1075)



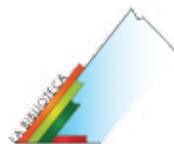
### Bivacco J. Guiglia 2437 m

Laghi di Fremamorta,  
Valdieri (CN), Alpi Marittime  
9 posti letto, incustodito,  
sempre aperto.  
Accesso: ore 2,30 dal Gias  
delle Mosche (1591)



# BIBLIOTECA

## COMMISSIONE BIBLIOTECA



Coordinatore: Paolo Ceccarelli

[biblioteca@cailiguregenova.it](mailto:biblioteca@cailiguregenova.it)



Ancora un piccolo sforzo ed è fatta! Il lavoro di catalogazione in rete della nostra biblioteca sarà completato e chiunque potrà, attraverso il motore di ricerca di Bibliocai, individuare il testo desiderato scegliendo tra gli oltre 5000 volumi che costituiscono il nostro patrimonio bibliografico. Avviare la ricerca è facile: basta accedere al nuovo sito internet della Sezione Ligure, andare nell'area riservata alla biblioteca e cliccare sulla voce "catalogo generale della biblioteca".

Il nostro lavoro non si ferma qui; ci aspetta l'aggiornamento continuo del catalogo, grazie anche alle generose donazioni che stanno giungendo da molti soci. A breve intraprenderemo anche la catalogazione delle riviste e delle carte topografiche storiche. La commissione biblioteca si riunisce di regola tutti i martedì dalle 17:30 alle 19. Venici a trovare e, se vuoi, porta il tuo contributo di idee e di attività.

Anche nel 2019 celebreremo la **Festa della Biblioteca**, giunta alla 4° edizione. L'appuntamento di quest'anno è fissato per **giovedì 11 Aprile** alle ore 20,45 presso la sede della Sezione Ligure. Nell'occasione presenteremo il libro di Massimo Mila "I due fili della mia esistenza" con la partecipazione del curatore dell'opera, Gianluigi Montresor, presidente della Biblioteca Nazionale del CAI.

### I nostri bivacchi ...ed è subito sera

Vittorio Pesca

**N**ella mia vita, dedicata alla montagna, alle escursioni, alle scalate, allo sci alpinismo, ci sono momenti che mi si sono impressi nella mente con più evidenza di altri. Quando riposo sulla mia comoda poltrona e chiudo gli occhi, questi ricordi mi passano davanti come un film che vedo e rivedo con piacere e nostalgia, a volte con dolore struggente. Sono ad una decina di anni or sono non avevo ancora voglia di rivangare il passato, ma ora mi capita spesso di farlo. Ci sono momenti, lo ripeto, che con più frequenza mi viene da ricordare... la salita verso il Monte Pennone, nel 1960 con diversi amici ed una lunga fila di allievi, ad esempio, l'ho impressa nella memoria come fosse oggi: era la prima uscita del 1° Corso di Alpinismo, la nascita della futura Scuola Nazionale "Bartolomeo Figari" che sarebbe diventata un po' l'orgoglio della Sezione.

Un sogno che si rinnova è la messa in opera dei nostri tre bivacchi fissi: il "Jacques Guigès" (2437 m) punto panorami-

co sul versante ovest dell'Argentiera, posto alla base della Testa di Bressas su un promontorio in luogo ameno con i suoi laghetti; il "Mauro Costi e Marco Falchero" (2275 m) che sorge nei pressi della Torre Sud dell'Atta Sottana; il "Franco Piana-Lorenzo Pomodoro-Giorgio Nicora" (2568 m) posto al centro dell'altopiano del Bas attendiamo dai bastioni dell'Argentiera.

Che magnifica sensazione vedere sorgere queste piccole costruzioni... gli amici indaffarati, instancabili, che operano come esperti tecnici diretti dall'indimenticabile Redento Barcellan... e l'elicottero che cala la grande rete colma di materiale.

Quando terminamo il bivacco "Franco-Lorenzo-Giorgio", tutti scesero a valle, restando solo io e Libaldo Lemucchi... accendevamo un fuoco scoppiettante davanti al piccolo rifugio e cenammo con dovizia di "portate" ed ottimo vino. Era una vera meraviglia, le montagne illuminate da una tenue luce ed il cielo un'esplosione di stelle. I tre bivacchi fissi, piccoli monumenti a



Il bivacco Costi-Falchero all'Atta Sottana

ricordo di cari amici caduti, sono stati la gioia della mia presidenza.

Anche la memoria delle mie scalate si sofferma su momenti particolari... il bivacco forzato poco sotto la vetta del Cervino con Giorgio Noli e Michele Bardo mentre la neve che cadeva fitta ci ricopriva in un istante... il bivacco, quasi comico, dopo la difficile salita del Monte Bardaieno (v'ia Piotti-Calcagnoli) con Mario Piotti, Giorgio Vassallo e Franco Piana.

Ma non voglio tediarvi oltre, troppo lungo sarebbe raccontarvi di altri sogni. Da tempo non scalo più, allora rivedo in sequenza le mie salite, le vette raggiunte e sono tanto. Il film dei ricordi sfuma... penso alle gioie irripetibili che mi ha dato la montagna, ma anche ai grandi dolori.

Come un miraggio, su candide nubi scorgo gli amici che mi hanno lasciato e mi salutano agitando le braccia... Romualdo Gambino, Giorgio Nicora, Lorenzo Pomodoro, Franco Piana, Mario Piotti, Mauro



Da sinistra: L. Pomodoro, G. Lemucchi, C. D'Angelo, E. Gattorno

Il tempo

Il passato è vestito

IMPARARE DAL PASSATO



La Rivista della Sezione Ligure nasce negli anni '20 del secolo scorso, facendo seguito ad alcuni annuari pubblicati prima della Grande Guerra e interrompe le pubblicazioni negli anni '40. La Rivista rinasce nel 1946 ed esce fino al 2000 quando, per ragioni economiche, si passa provvisoriamente a un foglio notizie.

Nel 2008 si forma una redazione che copre tre generazioni di soci e ricomincia a pubblicare una vera Rivista. La parte principale della pubblicazione ha l'ambizioso obiettivo di scrivere di montagna a 360°, cercando di diversificare attività, luoghi e argomenti, ma... la varietà degli articoli la fanno anche i soci che si mettono davanti alla tastiera e ci mandano i loro scritti.

Cogliamo quindi l'occasione per rinnovare l'invito a contattarci per proporre collaborazioni, ovviamente su base volontaria, come è il lavoro della Redazione. La pubblicazione incorpora anche il notiziario Quota Zero, in cui raccontiamo la vita della Sezione.

Nell'era dei social ha senso ostinarsi a pubblicare su carta? Noi, tuttora nel dubbio, continuiamo a ripeterci che i bit (forse) volanti, ma scripta, sicuramente, manent.

# EVENTI E MANIFESTAZIONI

Coordinatore: Marco Decaroli

[manifestazioni@cailiguregenova.it](mailto:manifestazioni@cailiguregenova.it)



Educare alla montagna, conoscere la montagna e soprattutto vivere la montagna. La missione del CAI si declina con i verbi conoscere, educare, formare e frequentare.

In montagna, insomma, si va anche con la mente ed è necessario un forte impegno educativo e pedagogico per migliorare le conoscenze del territorio e dell'ambiente montano, naturale e antropico, finalizzate all'accrescimento personale e quale bagaglio culturale per una razionale opera di salvaguardia del mondo delle montagne e dei suoi abitanti.

Su queste premesse la nostra rassegna periodica 'La Montagna vista dal Mare' offre a tutti i curiosi delle cose di montagna filmati, mostre, premiazioni, rassegne cinematografiche, incontri con personaggi significativi e tante altre manifestazioni culturali in esclusiva o in collaborazione durante tutto l'anno.

È un'occasione importante di scambio e incontro per tutti gli appassionati di montagna della nostra città, che hanno così la possibilità di partecipare ad un insieme di eventi che vogliono raccontare le terre alte a 360 gradi nel modo che piace a noi e quindi approfondendo tutti i temi e le attività legate a questo mondo così affascinante.

Incontri, convegni, approfondimenti tecnici, film ma anche mostre, spettacoli teatrali e vere e proprie rassegne cinematografiche costituiscono l'ossatura del nostro calendario di manifestazioni cittadine. La proposta ha ormai alcuni appuntamenti fissi ma il calendario è in continua evoluzione anche sulla base delle opinioni e delle richieste dei nostri soci e sostenitori: per questo invitiamo tutti a collaborare e a farci conoscere le loro curiosità, i loro suggerimenti e le loro esperienze. Aspettiamo anche le vostre proposte e indicazioni.

## LE NOSTRE PROPOSTE CULTURALI PER IL 2019

Iniziamo con lo spettacolo: il 13 e il 14 febbraio in replica, presso il cinema The Space del Porto Antico, appuntamento con il sempre molto atteso Banff Mountain Film Festival World Tour. Un buon numero di **biglietti scontati** sono già a disposizione dei nostri soci in segreteria, altrimenti la vendita è già attiva su [www.banff.it](http://www.banff.it).

In primavera proseguiremo quindi con una serie di appuntamenti vari e interessanti tra i quali al momento segnaliamo:

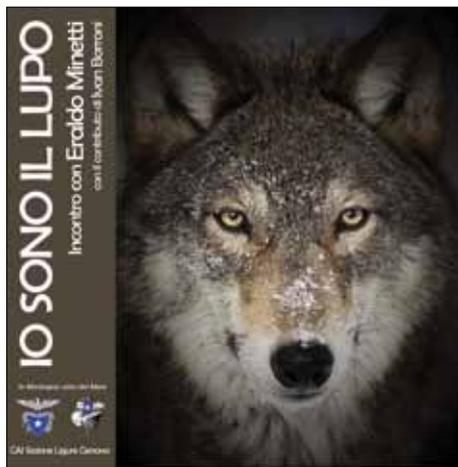
- 5 Febbraio ore 21 presso Cinema Cappuccini - Proiezione del film 'Il cammino dell'Appia Antica' (a pagamento)
- 5 Marzo ore 20 presso cinema The Space del Porto Antico - Proiezione del film 'Free Solo' (a pagamento)
- 25 Marzo ore 21 a Palazzo Ducale - Hindu Kush '79 Gli ultimi Kalash: proiezione del trekking del 1979 in Pakistan per il Centenario della Sezione Ligure del CAI, Hindu Kush e Kafirstan
- 28 Marzo ore 21 in Sede - Topografia e Orientamento
- 11 Aprile ore 21 in Sede - La festa della Biblioteca - I due fili della mia esistenza: il libro su Massimo Mila

In estate poi come ogni anno trasferiremo la nostra offerta culturale presso le nostre case sui monti, partecipando alla manifestazione Rifugi di Cultura patrocinata dal CAI Centrale.

Nella seconda parte dell'anno ospiteremo quindi nuovamente lo European Outdoor Film Tour per una serata di filmati eccezionali, tutta dedicata all'avventura e all'adrenalina. Riproporremo quindi, presso il cinema Cappuccini, una rassegna dei migliori film dell'ultima edizione del Trento Film Festival.

Ma abbiamo in serbo tante altre sorprese!

Seguiteci sul sito sezionale, sui profili facebook e twitter, oppure iscrivetevi alla nostra mailing list scrivendo a [manifestazioni@cailiguregenova.it](mailto:manifestazioni@cailiguregenova.it) per essere informati.



**IO SONO IL LUPO**  
Incontro con **Eraldo Minetti**  
con il contributo di **Juan Blomón**

CAI Sezione Ligure-Genova

**Giovedì 5 Aprile 2018 • ore 21.00**  
**Sede CAI Ligure-Genova**  
Galleria Mazzini 7/3

Informazioni:  
[www.cailiguregenova.it](http://www.cailiguregenova.it)  
[manifestazioni@cailiguregenova.it](mailto:manifestazioni@cailiguregenova.it)

**INGRESSO LIBERO**



**GROENLANDIA**  
INUIT, POPOLO DI GHIACCIO: IL DIRITTO ALLA DIGNITÀ  
Incontro con **Robert Peroni**

**Giovedì 20 Dicembre 2018**  
ore 21.00  
**Sede CAI Ligure-Genova**  
Galleria Mazzini 7/3

Informazioni:  
[www.cailiguregenova.it](http://www.cailiguregenova.it)  
[manifestazioni@cailiguregenova.it](mailto:manifestazioni@cailiguregenova.it)

**INGRESSO LIBERO**

# SOTTOSEZIONE DI ARENZANO

Reggente: Celso Merciarì

arenzano@cailigurenova.it



Nel 2018 abbiamo festeggiato i 100 anni dalla fine della Grande Guerra e tutti noi sappiamo quanto questo evento abbia scosso la vita dei nostri vecchi, in maggior parte alpini giovani ragazzi nati e cresciuti nelle nostre montagne e mandati a morire per la nostra Italia. È stato un evento triste che ci ricorda episodi di guerra che speriamo e crediamo non possano mai più ripetersi in futuro. Oggi ci rallegriamo perché il 2019 è una ricorrenza molto importante per il nostro Club e riguarda anch'essa le nostre amate montagne. Festeggiamo i primi 50 anni dalla fondazione della nostra Sottosezione CAI Ligure di Arenzano.

Era il 1969 quando alcuni Arenzanesi, grandi camminatori appassionati di montagna, decisero di fondare ad Arenzano una propria Sede che da allora divenne sempre più folta e con sempre più Soci. In onore di questa ricorrenza organizzeremo, nei tempi e nei modi che saranno comunicati, celebrazioni alla quale tutti noi non potremo mancare di partecipare

## 50 ANNI DI VETTE 1969-2019 - CAI LIGURE GENOVA SOTTOSEZIONE DI ARENZANO

Alcune delle iniziative in programma

### 2 Giugno

Al mattino sul Monte Reixa posa di una statua della Madonna e di una targa con la celebrazione della S. Messa

Nel pomeriggio al Rifugio Argentea Concerto di Valeria Bruzzone e i suoi Orchestrali

### 15 e 16 Giugno

Ad Arenzano Mostra fotografica e arrampicata sportiva su palestra artificiale

Stiamo inoltre lavorando su altre iniziative per questa importante ricorrenza

Concerto Accademia Musicale Teresiana con Caterina Vallarino

Inaugurazione "restyling" di vie di arrampicata ai Torrioni di Sciarborasca con Andrea Parodi

Inaugurazione di nuove vie di arrampicata sul monte Argentea, speroni Est, coi gestori del rifugio Argentea

Incontro con alcuni fondatori del Cai di Arenzano.

## ATTIVITÀ E GITE SOCIALI

La sottosezione sviluppa un notevole programma di attività e di gite sociali con una sessantina di appuntamenti annui.

Cura inoltre il rifugio Argentea, i sentieri della zona e la palestra di arrampicata artificiale.

Informazioni dettagliate in sede e sul sito internet.

Sede	Parco Villa Mina - Via C. Battisti 3 (ingresso da via Zunino 2)
Apertura	Martedì e Venerdì dalle 21 alle 22
Assemblea dei Soci	venerdì 8 marzo alle 21( sede UniTre via Zunino 2)



# SOTTOSEZIONE DI CORNIGLIANO

Reggente: Erika Friburgo

[cornigliano@cailiguregenova.it](mailto:cornigliano@cailiguregenova.it)



La Sottosezione CAI "L.V. Bertarelli", classe '36, ha sede a Cornigliano in via Tonale 43-45 ed è aperta ogni mercoledì dalle ore 21.

Poiché i soci della sezione sono in prevalenza Speleologi e Torrentisti, le attività calendarizzate sono reperibili alle pagine del sito sezionale relative al Gruppo E.A. Martel e del Gruppo GOA Canyoning.

L'età dei partecipanti attivi è eterogenea, così come le attività svolte. Il mercoledì si organizzano le uscite per il fine settimana, a seconda dell'inclinazione dei soci: oltre ad esplorazioni in grotta o in forra, si parte per bei trekking, scialpinistiche, ciaspolate, arrampicata in falesia, ecc., prevalentemente in Liguria, Toscana o Piemonte, a seconda della stagione.

Quindi nel 2019, oltre a corsi di speleologia, corsi di torrentismo, campi, accompagnamenti ad uscite sociali, esplorazioni, troverete attività di montagna più "classiche" ed aperte a tutti i tesserati: accogliamo a braccia aperte persone curiose che vogliono condividere passate o nuove esperienze.

Sede: Via Tonale 45

Apertura: Mercoledì dalle 21

# SOTTOSEZIONI DI SORI

Reggente: Paolo Cirillo

sori@cailiguregenova.it



Ultima nata in seno alla sezione Ligure del Club alpino, la sottosezione di Sori è stata costituita nel 2014 grazie alla spinta e perseveranza di alcuni nostri soci levantini.

Da allora ha organizza annualmente un programma di gite sociali per una ven-tina di appuntamenti divisi in tutto l'anno solare, agosto escluso.

A queste iniziative si aggiungono occasioni di incontro sociale e culturale con alcune manifestazioni pubbliche organizzate con la collaborazione del Comune di Sori e con serate in sede, solitamente mensili, dedicate all'approfondimento di tecniche alpinistiche e sci alpinistiche per la prevenzione e la sicurezza in montagna.

In sede, situata in pieno centro della cittadina rivierasca, è stata impiantata una biblioteca specialistica a disposizione dei soci, con guide, carte per la pro-grammazione di gite e riviste da consultare.

Sede: Via Stagno 21  
Apertura: Giovedì dalle 21



Genova  
Palazzo Ducale Fondazione per la Cultura  
Ducale



*Genova - Palazzo Ducale*  
*Lunedì 25 Marzo 2019 - ore 21:00*

## **HINDU KUSH '79 - Gli ultimi Kalash**

*Le manifestazioni del 1979 per il centenario della Sezione Ligure del CAI (1880-1980)*



Palazzo Ducale-Salone del Minor Consiglio Lunedì 25 marzo 2019 - ore 21.00

**HINDU KUSH '79 - Gli ultimi Kalash**

### **Programma**

**Marco Decaroli:** Manifestazioni del 1979 per il Centenario della sezione ligure del CAI in Pakistan.

**Emanuela Patella** Direttore Scientifico CELSO, Istituto di Studi Orientali-Dipartimento Studi Asiatici: da Paropamisso ai "Cercatori di Verità": l'avventura senza tempo dei Kalash - tra storia, mito e cultura

**Paola Manfredi** Ricercatrice: Gli ultimi Kalash (progetto per il sostegno della cultura dei Kalash in Pakistan)

Proiezione del filmato sul trekking in Hindu Kush e di un eccezionale documentario (anni Settanta) sui Kalash con **Carlo Mauri** con il commento di **Fosco Maraini**

**Domenico Bruzzone:** Il programma della Cooperazione Italiana in Pakistan (2006-2016) una decade di prodotti e risultati.

**Gianni Carravieri** Presidente CAI Regione Liguria: conclusioni.

- Ingresso libero -

**Informazioni:** [segreteria@cailiguregenova.it](mailto:segreteria@cailiguregenova.it) - [aics@aics.liguria.it](mailto:aics@aics.liguria.it) - [info@celso.org](mailto:info@celso.org)



# Cinema Cappuccini

Sala storica nel centro cittadino con una programmazione unica a Genova. Qui si possono trovare PRIME VISIONI di film di qualità che hanno partecipato ai più importanti festival internazionali oltre alla programmazione ordinaria e la proiezione di film in lingua. Ogni settimana si organizzano eventi speciali con ospiti (registi, scrittori, attori, produttori, distributori...) per creare momenti di confronto. Ospita e organizza rassegne e festival e collabora con le associazioni.

Sabato e Domenica pomeriggio si proiettano film dedicati ai più piccoli e per gli amanti dell'opera e del balletto presentiamo la stagione 2018/2019 in diretta dalla Royal Opera House di Londra



A Genova la proiezione dei migliori film di montagna presentati nell'ultima edizione del festival trentino.

In collaborazione con CAI sezione Ligure.  
In autunno!

4 documentari selezionati dalla rivista Internazionale, dai più importanti festival internazionali con tematiche sociali di attualità trattati da punti di vista inediti. A maggio!



Ingresso: € 4,00 (con Tessera annuale ACEC)  
Biglietto Intero: € 6,00  
Biglietto Ridotto: € 5,00 (under 18; over 65; universitari)  
Biglietto scontato soci CAI: € 5,00  
Tessera Annuale ACEC 2018/2019: € 6,00  
Formula Abbonamento: Tessera ACEC + 10 ingressi: € 42,00  
I MERCOLEDÌ e i GIOVEDÌ POMERIGGIO l'ingresso è € 4,00

## CINEMA CAPPUCCINI

Piazza dei Cappuccini, 1, 16122 Genova GE

Telefono: 010 830069

mail: [cinemcappuccini@gmail.com](mailto:cinemcappuccini@gmail.com)



# GeoResq

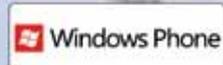


ANCHE NEL **2019** **GeoResq** è gratis  
per i soci del **Club Alpino Italiano!**



## La sfida continua!

Scarica l'App, registrati ed usa **GeoResq**  
Per i soci del Club Alpino Italiano il servizio è  
compreso nella quota associativa annuale.



[www.georesq.it](http://www.georesq.it)

