

Anno 2021	META	REFERENTI	RIFERIMENTO DOCUMENTAZIONE
Marzo			
1 Gio 4 Seniores Auto	Anello S.Cosimo di Struppa-S.Martino-Monte Piano-Alpe Sisa-Gola di Sisa-S.Cosimo Periferia Nord di Genova E - Disl.: mt. 800 circa - Tempo cammino: 6:00 h circa	Guiglia - Andreani	http://www.maurizioweb.it/montagna/liguria/alpesisa/index.php
2 Gio 4 Seniores Auto	Ciaspolata Appennino Ligure - Val Trebbia Bavastrelli - Monte Antola e ritorno EAI - circa mt. 700	Aquila - Negrini Oliveri	* L'escursione può essere programmata, a discrezione del Consiglio Seniores, in alternativa o in aggiunta alla gita principale fissata per la stessa data; inoltre la meta puo' essere cambiata in base alle condizioni meteo e della neve attingendo fra quelle elencate in ultima pagina
3 Gio 11 Seniores Auto e/o Mezzi Urbani	Crevari - anello Monte Pennone - Crevari Periferia Ponente di Genova E - Disl.: mt. 600 circa - Tempo di cammino: 6h circa - Lungh.: Km. 12 circa Partenza da Crevari - Treno Arenzano - Voltri	Cardini - Negrini	Da Crevari col segnavia "X rossa" fino a poco sotto al M. Tardia di ponente, su cui si arriva su buona traccia non segnata. Ritorno a Crevari in buona parte sullo stesso sentiero, il monte Pennone viene però superato da sud.
4 Gio 11 Seniores Auto	Ciaspolata Santo Stefano d'Aveto Anello del Monte Penna con salita al Monte Trevine EAI - circa mt. 500 - Tempo: 5 ore circa - Lunghezza Km 10 circa.	Aquila - Cardini Oliveri	http://www.rifugiocasermettedelpenna.com/escursioni.html * L'escursione può essere programmata, a discrezione del Consiglio Seniores, in alternativa o in aggiunta alla gita principale fissata per la stessa data; inoltre la meta puo' essere cambiata in base alle condizioni meteo e della neve attingendo fra quelle elencate in ultima pagina
5 Gio 18 Seniores Auto e/o Mezzi Urbani	Anello di Bavari - Monte Fasce - Sentiero dell'Eremita Periferia Levante-Nord di Genova E - Disl.: mt. 850 circa - Tempo di cammino: 6h circa - Lungh.: Km. 12 circa	Lombardo - Tincani	https://it.wikiloc.com/percorsi-escursionismo/anello-di-bavari-monte-fasce-sentiero-delleremita-60279402
6 Gio 18 Seniores Auto	Ciaspolata Santo Stefano d'Aveto Rocca d'Aveto - Valle Tribolata - Rif. Astass - Prato Cipolla - Rocca d'Aveto	Dallari - Bonavera	* L'escursione può essere programmata, a discrezione del Consiglio Seniores, in alternativa o in aggiunta alla gita principale fissata per la stessa data; inoltre la meta puo' essere cambiata in base alle condizioni meteo e della neve attingendo fra quelle elencate in ultima pagina
7 Gio 25 Seniores	Cavassolo-1000 gradini-Canate-Marsiglia-Cavassolo Periferia nord di Genova - Val Bisagno - Appennino Ligure E - Disl.: mt. 700 circa - Tempo di cammino: 6h circa	Aquila - Negrini Oliveri	

Anno 2021	META	REFERENTI	RIFERIMENTO DOCUMENTAZIONE
Aprile			
1 Gio 1 Seniores Auto	Anello Monte Pagliaro 1.180 m Appennino Ligure - Val d'Aveto - da Ventarola E- disl 335 m	Andreani - Tincani	
2 Gio 8 o Sab 10 Auto e/o Mezzi Urbani	Acquedotto Storico Genovese Val Bisagno - Genova E - Disl.: mt. 200 circa - Tempo di cammino: 7h circa - Km 24 ma con vie di fuga	Aquila - Tincani Bruzzo - Oliveri	https://trekking.it/itinerario/genova-acquedotto-storico-escursione
3 Gio 15 Seniores Auto	Anello Monte Antola (mt. 1597) - Partenza da Tonno (mt. 900) Appennino Ligure - Val Trebbia E - Disl.: mt. 700 circa - Tempo di cammino: 5h circa	Negrini - Dallari	http://www.trekkinginliguria.it/Escursione_Valbrevenna_Antola.html Itinerario 25 de "I 50 sentieri più belli della Liguria"
4 Gio 22 Seniores Auto o Treno	Sentieri Storici sulle alture di Sori Appennino Centro-Levante Ligure E - Disl.: mt. 400 circa - Tempo di cammino: 4h circa - Lungh.: Km. 10 circa	Oliveri - Nieddu	Con le spiegazioni storiche di Enrico che ci accompagnerà dandoci spiegazioni su natura, storia e aneddoti. E' consigliabile portare i binocoli per eventuali avvistamenti di ...
5 Gio 29 Seniores Auto e/o Bus	Bavari - Pomà - San Desiderio - Apparizione Altura di Genova est E - Disl.: mt. 400 circa - Tempo di cammino: 4/5 h circa	Aquila - Tincani	

Anno 2021	META	REFERENTI	RIFERIMENTO DOCUMENTAZIONE
Maggio			
1 Gio 6 Seniores Auto	Giro dei Santuari della Valle Crosia Ponente Ligure da Soldano (Ventimiglia) E - Disl.: mt. 700 circa - Tempo di cammino: 6h circa - Lungh.: Km. 19	Negrini - Cardini	https://www.alpmed.it/MT7_Sent/SCHEDA_A/Anello_Santuari.htm Itinerario 50 de "I 50 sentieri più belli della Liguria"
2 Gio 13 Seniores Auto	La Via Vandelli - da Resceto (mt.485) a "Il Casone" (mt.1145) Alpi Apuane - Massa E - Disl.: mt. 660 circa - Tempo di cammino: 6h circa - Lungh.: Km. 10	Aquila - Dallari Paccani - Oliveri	http://www.escursioniapuane.com/itinerari/itinerario.aspx?Id_Itinerario=122 http://www.escursioniapuane.com/SDF/Vandelli.html
3 Gio 20 Seniores Auto	Sulla via dei mansi del Monastero di Bobbio - da Bobbio (mt.265) a Marsaglia (mt.265) Appennino Ligure - Val Trebbia E - Disl.: mt. 550 circa - Tempo di cammino: 7h circa	Faita - Bonavera	http://turismo.provincia.piacenza.it/it/scopri-il-territorio/itinerari-e-visite http://www.caisem.org/pdf/csc_2015/giornata_primavera_2015.pdf Escursione fatta da Trekking Italia
4 Gio 27 Seniores Auto	Lagastrello - Monte Acuto 1.756 m Appennino Tosco Emiliano dal Passo di Lagastrello E - Disl.: mt. 650 circa - Tempo di cammino: 6h circa	Oliveri - Aquila	https://cainovellara.wordpress.com/2017/03/19/9-aprile-2017-appennino-reggiano-lagastrello-monte-acuto/ Dalla diga del lago Paduli (mt.1180)

Anno 2021	META	REFERENTI	RIFERIMENTO DOCUMENTAZIONE
Giugno			
1 Gio 3 Seniores Treno+Bus	Sentiero l'infinito: Portovenere - Telegrafo (mt.500) - Rio Maggiore Parco delle Cinque Terre E - Disl.: mt. 500 circa - Tempo di cammino: 5/6h circa - Lungh.: Km. 14 Possibilità di prendere pullman da Campiglia	Aquila - Rasoli Paccani - Oliveri	https://www.trekkingtaroceno.it/da-riomaggiore-a-portovenere-un-sentiero-tra-mare-e-falesie/
2 Merc 9/Gio 10 Seniores Auto	Colle della Maddalena: due escursioni da definire in base alle condizioni Alpi Cozie -Valle Stura- Colle della Maddalena E - Per escursione Disl.: mt. 700 circa - Tempo di cammino: 6h circa	Dallari - Bonavera	https://cuneotrekking.com/tag/escursioni-dal-colle-della-maddalena/ Escursione al lago Reclay (mt.2502) Disl.: mt.700, lungh.: Km. 12,5 Escursione laghi di Roburent o Escursione Laghi di Vens
3 Gio 17 Seniores Auto	Anello del Monte Galero 1.704 m Alpi Liguri - Valle Tanaro E - Disl.: mt. 840 circa - Tempo di cammino: 5h circa	Andreani - Fata	https://cuneotrekking.com/escursione/anello-del-monte-galero-1708-m-valle-tanaro/ Belleri disponibile come terzo propone di partire da San Bartolomeo
4 Gio 24 Seniores Auto e/o Treno	Via Francigena da Aulla a Sarzana - Tappa 24 Confine Liguria-Toscana E - Disl.: mt. 650 circa - Tempo di cammino: 6h circa - Lungh.: Km. 17,4	Aquila - Tincani Oliveri	https://www.viefrancigene.org/it/resource/statictrack/tappa-24-da-aulla-a-sarzana/ http://www.regione.toscana.it/via-francigena/le-tappe/tappa-24-da-aulla-a-sarzana

Anno 2021	META	REFERENTI	RIFERIMENTO DOCUMENTAZIONE
Luglio			
1 Gio 1 Seniores Auto	Monte Madonna della Guardia 1.661 m-Monte Armetta 1.739 m Alpi Liguri dal Rifugio Pian dell'Arma E - Disl.: mt. 860 circa - Tempo di cammino: 5h circa	Faita - Tincani Paccani	https://www.gulliver.it/itinerario/13656/
2 Gio 7-8-9 Seniores Auto	Laghi Bleu (mt.2533) e Nero (mt.2591) Alpi Cozie -Val Varaita - da Chianale - Possibili altre 2 gite con due pernottamenti E - Disl.: mt. 870 circa - Tempo di cammino: 6h circa - Lungh.: Km. 11 circa	Aquila - Dallari	https://cuneotrekking.com/escursione/escursione-ai-laghi-bleu-2533-e-nero-2591-m-valle-varaita/
3 Gio 15 Seniores Auto	Monte Zerbion 2.722 m Valle D'Aosta - Val d'Ayas - da Antognod Barmasc E - Disl.: mt. 822 circa - Tempo di cammino: 6h circa	Negrini -Dallari	https://www.gulliver.it/itinerario/4338/

Anno 2021	META	REFERENTI	RIFERIMENTO DOCUMENTAZIONE	
Settembre				
1	Gio 9 Seniores Auto	Anello monte Penna Appennino Ligure - Val d'Aveto E - Disl.: mt. 650 - Cammino: 6h circa	Aquila - Lombardo	
2	Gio 16 Seniores Auto e/o Treno	Lavagna - Santa Giulia - Cavi - Sestri Levante - Punta Manara - Riva Trigoso Riviera Ligure di Levante E - Disl.: mt. circa - Tempo di cammino: _h circa - Lungh.: Km. circa	Tincani - Cassottana	
3	Gio 23 Seniores Auto e/o Treno	Riva Trigoso - Moneglia - Deiva Riviera Ligure di Levante E - Disl.: mt. 700 circa - Tempo di cammino: h 6 circa - Lungh.: Km. 14,5 circa	Faita - Lombardo	
4	Gio 30 Seniores Auto e/o Treno	Deiva - Framura - Bonassola Riviera Ligure di Levante E - Disl.: mt. 600 circa - Tempo di cammino: h. 5/6 circa - Lungh.: Km. 11 circa	Aquila - Negrini Cardini	Sentiero N. 656 partendo da Deiva, poi SVA, infine il N. 661 nel promontorio punta di M. Grosso/salto della lepre, poco prima di arrivare a Bonassola.

Anno 2021	META	REFERENTI	RIFERIMENTO DOCUMENTAZIONE
Ottobre			
1 Gio 7 Seniores Auto	Anello del Monte Alpet (mt.1611) - Val Corsaglia Piemonte - da Pra di Roburent E - Disl.: mt. 650 circa - Tempo di cammino: 5h circa - Lungh.: Km. 14 circa	Aquila - Stoehr Lombardo	https://cuneotrekking.com/escursione/anello-del-monte-alpet-1611-m-val-corsaglia/
2 Gio 14 Seniores Bus+Treno	Scoffera-Sori Appennino Ligure - Entroterra genovese E - Disl.: mt. +900, -1500 circa - Tempo di cammino: 9h circa - Lungh.: Km. 22	Rasoli - Negrini Oliveri	https://www.gpsies.com/map.do?fileid=decanauemdvdjfk&language=it
3 Gio 21 Seniores Auto	Anello dell'Adelasia - Bric del Tesoro 852 m Appennino Ligure - da Montenotte E - Disl.: mt. 350 circa - Tempo di cammino: 4h circa	Negrini - Tincani Cassottana	Itinerario 35 de "I 50 sentieri più belli della Liguria" (7/8 ore)
4 Merc 27/Gio 28 Seniores Auto	Pietra di Bismantova 1.047 m e Monte Ventasso 1.727 m - gg. 2 Parco Nazionale Tosco Emiliano 2 escursioni: 1) Pietra di Bismantova, 2) Mte Ventasso dal lago Calamone - visita Castello delle Carpinete, acquisto parmigiano in caseificio, max 20 posti a Sologno	Oliveri - Terenzoni - Aquila	http://www.parcoappennino.it/percorsi.bismantova.php
5 Gio 28 Seniores Auto	Sentiero Cexa Asòsto di Bigiae (600 m) Appennino Ligure - Val Polcevera E - Disl.: mt. 600 circa - Tempo di cammino: 5h circa	Cardini - Cassottana - Tincani	Itinerario Pedestribus Murta-Bric dei Corvi Nord col segnavia "3 pallini rossi", da qui sul crinale verso sud fino al Bric Teiolo col segnavia "2 barre orizzontali rosse". Ritorno a Bric dei Corvi Nord/Colla di Murta e da qui fino a Murta col segnavia "triangolo rosso pieno".

Anno 2021	META	REFERENTI	RIFERIMENTO DOCUMENTAZIONE
Novembre			
1 Gio 4 Seniores Auto	Castagnata al Monte Reale (mt. 902) Appennino Ligure da Ronco scivvia E- disl 400 m	Bisio - Faita	http://www.monte-reale.it/documents/scheda.html
2 Gio 11 Seniores Auto	Monte delle Figne (mt.1172) dal Passo della Bocchetta (mt.772) Appennino Ligure - Entroterra nord di Genova E- disl 550 m	Cesarini - Bonavera	https://www.gulliver.it/itinerario/14590/
3 Gio 18 Seniores Auto + Bus o Treno	Ruta - Manico del Lume - Santuario Montallegro Appennino Ligure - entroterra Recco e Rapallo	Aquila - Paccani Oliveri - Lombardo	
4 Gio 25 Seniores treno-bus	Monte di Portofino Santa Margherita Ligure-Pietre Strette-Portofino Mare E- disl 452 m - Tempo di cammino: 5h circa	Negrini - Rasoli	Itinerario 12 della "Guida al monte di Portofino" autori: Girani-Olivari

Anno 2021	META	REFERENTI	RIFERIMENTO DOCUMENTAZIONE
Dicembre			
1	Gio 2 Seniores Auto o Treno	Anello di Vernazza Parco delle Cinque Terre E - Disl.: mt. 520 circa - Tempo di cammino: 4h circa - Lungh.: Km. 7	Faita - Negrini https://www.bestofcinqueterre.com/it/vernazza
2	Gio 2 Seniores Auto	Ciaspolata Meta da definire in base alle condizioni EAI - circa mt. 700	Seniores * L'escursione può essere programmata, a discrezione del Consiglio Seniores, in alternativa o in aggiunta alla gita principale fissata per la stessa data; inoltre la meta può essere cambiata in base alle condizioni meteo e della neve attingendo fra quelle elencate in ultima pagina
3	Gio 9 Seniores Mezzi urbani	Granarolo - Forti Occidentali - Righi Periferia centro nord di Genova E - Disl.: mt. +300 - Tempo di cammino: 4h30' circa	Faita - Dallari Itinerario Pedestribus
4	Gio 9 Seniores Auto	Ciaspolata Meta da definire in base alle condizioni EAI - circa mt. 700	Seniores * L'escursione può essere programmata, a discrezione del Consiglio Seniores, in alternativa o in aggiunta alla gita principale fissata per la stessa data; inoltre la meta può essere cambiata in base alle condizioni meteo e della neve attingendo fra quelle elencate in ultima pagina
5	Gio 16 Seniores Auto	Anello di Pentema 798 m Appennino Ligure - Partenza da Pentema sopra Torriglia E - Disl.: mt. 485 - Tempo di cammino: 4h' circa	Tincani - Lombardo http://www.parcoantola.it/itinerari-dettaglio.php?id_iti=319
	Ciaspolate individuate:		
	* Pian delle Gorre dalla Certosa di Pesio	Dislivello mt. 280	Altezza massima 1044
	* Limonetto - Ciotto Mieu	Dislivello mt. 1018	Altezza massima 2378
	* Rocca d'Aveto - Monte Bue - Lago Nero - Rocca d'Aveto	Dislivello mt. 510	Altezza massima 1790
	* Monte Ragola dal Passo dello Zovallo (giro ad anello)	Dislivello mt. 550	Altezza massima 1712
	* Da Vara Inferiore al Monte Ermetta	Dislivello mt. 500	Altezza massima 1082
	* Da Carrega al Monte Carmo	Dislivello mt. 280	Altezza massima 1641
	* Da Caprile al Monte Antola	Dislivello mt. 603	Altezza massima 1597
	* Da Barbagelata al Monte Caucaso e ritorno	Dislivello mt. 200	Altezza massima 1249
	* Anello Dal Faiallo al rifugio Argentea e ritorno	Dislivello mt. 200	Altezza massima 1115 Lunghezza Km 7,5
	* Anello del Monte Penna	Dislivello mt. 550	Altezza massima 1735 Lunghezza Km 6,5
	* Anello dal Passo dell'Incisa al Monte Aiona	Dislivello mt. 250	Altezza massima 1700
	* Dalla Casa del Romano al rifugio Monte Antola	Dislivello mt. 250	Altezza massima 1597
	* Da Bavastrelli al Monte Antola e ritorno	Dislivello mt. 690	Altezza massima 1597
	* Da Colla di Casotto al Bric Mindino	Dislivello mt. 605	Altezza massima 1879
	* 2 Ciaspolate in Val Maira		