



# PROGRAMMA ATTIVITÀ SOCIALE 2020

CLUB ALPINO ITALIANO  
Sezione “Alpi Marittime”  
IMPERIA  
Fondata nel 1922

Piazza Ulisse Calvi, 8  
18100 Imperia

Telefono e Fax 0183 273509

sito: [www.caiimperia.com](http://www.caiimperia.com)

e-mail: [info@caiimperia.com](mailto:info@caiimperia.com)



# L'Olivo e le sue storie

Venite a scoprirle tutte



**Gli olivi del Museo.** I due olivi trapiantati all'esterno del nostro Museo erano giovani all'inizio dell'Alto Medioevo, intorno all'anno 1000 d.C. Gli olivi vivono molte centinaia di anni, fino a diventare più che millenari, mantenendo intatta la capacità di produrre frutti.

Museo dell'Olivo Carlo Carli  
Via Garessio 13 - Imperia  
[www.museodellolivo.com](http://www.museodellolivo.com)

FRATELLI  
**Carli**  
— DAL 1911 —

 Museo dell'Olivo  
CARLO CARLI

## LETTERA DEL PRESIDENTE

*Cari soci,*

*è passato velocemente un altro anno e si può tranquillamente scrivere che è stato nell'insieme positivo.*

*Problemi burocratici hanno rallentato fortemente l'inizio dei lavori della Capanna sociale; speriamo che il 2020 sia l'anno buono.*

*Ringrazio tutti i componenti del Consiglio Direttivo che hanno lavorato per il bene della Sezione e ringrazio anche i Soci che a vario titolo hanno contribuito al raggiungimento dei nostri obiettivi, ricordo: Coppa Kleudgen-Acquarone, mostra fotografica alla Festa di San Giovanni, muro di arrampicata durante le Vele d'Epoca, proiezioni presso il Polo Universitario, corsi di arrampicata, di escursionismo, di alpinismo, gemellaggio con il Club Alpino di Friederichshafen.*

*Un grazie particolare ai responsabili dell'Alpinismo Giovanile che sono riusciti a creare un gruppo attivo, citato anche sulla rivista Montagne 360°.*

*L'impegno per l'anno in corso è di continuare nelle attività sociali, nel programmare corsi con l'intendimento di insegnare a superare le possibili difficoltà che si incontrano nell'andare in montagna.*

*La manutenzione dei sentieri è curata da un gruppo ristretto di volontari.*

*La collaborazione con le Sezioni della nostra provincia dovrà essere ampliata con le sezioni limitrofe perché è la via che dobbiamo seguire per aumentare le nostre vedute con nuove realtà, per trasmettere e recepire le loro e le nostre conoscenze.*

*Ringrazio chi ha collaborato alla stesura di questo libretto gite e ricordo che la Sezione vive ed è attiva grazie a Voi soci.*

*Buon anno a tutti*

Il Presidente  
**Leonardo Moretti**

## PERCHÉ ISCRIVERSI AL CAI

I motivi che possono spingere una persona ad iscriversi al CAI sono innumerevoli, validi o di poca importanza; non bisogna però mai dimenticare che questa è un'associazione senza fini di lucro che mira a far conoscere e praticare la montagna nel rispetto della natura.

Il Club Alpino Italiano svolge un'attività di volontariato a favore di chiunque frequenti la montagna, permettendogli di approfondire la propria conoscenza culturale, storica e pratica dell'ambiente alpino.

Elenchiamo alcuni motivi di riguardo che possono essere presi in considerazione a fronte di un'eventuale iscrizione:

- **Frequentare** scuole e/o corsi di addestramento istituiti dagli Organi Tecnici Centrali, dalle Sezioni e Sottosezioni, inerenti le attività **alpinistiche, di arrampicata, sci-alpinistiche, sci-escursionistiche, escursionistiche, ciclo-escursionistiche, speleologiche, naturalistiche** e di partecipare a tutte quelle manifestazioni da essi organizzate (gite, escursioni, conferenze, ecc.).

- **Usufruire dei rifugi CAI** a condizioni preferenziali rispetto ai non soci. Le stesse condizioni vengono riconosciute nei rifugi dei Club Alpini esteri che hanno diritto di reciprocità con il CAI.

- **Copertura assicurativa** per gli infortuni durante le attività sociali.

- **Usufruire a titolo gratuito** del materiale raccolto nella biblioteca sociale.

- **Ricevere a casa propria la rivista** mensile "Montagne 360°" e consultare sul sito [www.cai.it](http://www.cai.it) la rivista in formato elettronico "Lo Scarpone on-line".

- **Sconti nei negozi** e nelle strutture convenzionate (vedasi pagina dedicata all'interno del presente libretto).

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

## SEGRETERIA

Per informazioni e/o iscrizioni la nostra Segreteria è aperta tutti i **giovedì** dalle ore 21,00 alle ore 22,30; rimane chiusa nel mese di Agosto ed in concomitanza con le Assemblee e le proiezioni. Il gruppo speleo si raduna tutti i venerdì dalle ore 21,30. Durante il ritrovo vi è l'opportunità di organizzare attività non specificatamente menzionate nel calendario, di scambiarsi notizie e di consultare la biblioteca sezionale, nella prospettiva di una sempre più fattiva collaborazione tra i Soci.

## TESSERAMENTO 2020



**Da giovedì 7 Novembre 2019 è possibile effettuare i rinnovi e i nuovi tesseramenti per il 2020. Si invitano i soci a rinnovare l'iscrizione al sodalizio senza aspettare il 31 Marzo.**

✓	Socio Ordinario	€	47,00
✓	Socio Ord. Junior (inf. a 25 anni)	€	22,00
✓	Socio Familiare (convivente)	€	25,00
✓	Socio Giovane (inf. a 18 anni)	€	17,00
✓	Quota ingresso nuovi soci	€	5,00
✓	Morosità (dopo il 31 marzo)	€	5,00

**I nuovi soci al momento dell'iscrizione devono portare con sé un documento di riconoscimento, 2 foto tessera, il codice fiscale e compilare apposito modulo reperibile presso la nostra segreteria.**

## SI RICORDA CHE

**Il 31 Marzo 2020 scade la validità del bollino 2019 ed anche la copertura assicurativa. Oltre tale data, in assenza di rinnovo, viene sospeso anche l'invio della rivista "Montagne 360°".**

Il rinnovo del bollino sarà effettuato tutti i giovedì (nell'orario di segreteria) fino al mese di Ottobre.

## CONSIGLIO DIRETTIVO DELLA SEZIONE

---

Presidente	<b>Leonardo MORETTI</b>
Vice Presidente	<b>Elena NORZI</b>
Consigliere	<b>Giorgio LUGLI</b>
Consigliere	<b>Giancarlo MONTALDO</b>
Consigliere	<b>Franco POIDEBARD</b>
Consigliere	<b>Pierangelo RIGO</b>
Consigliere	<b>Marco ZAT</b>
Segretario: <i>(socio consigliere)</i>	<b>Giorgio LUGLI</b>
Tesoriere: <i>(socio consigliere)</i>	<b>Giancarlo MONTALDO</b>
Revisori dei conti:	<b>Sara BRUNI</b>
	<b>Giuseppe MUSSO</b>
	<b>Nevio ORENGO</b>

## SCUOLA ALPI MARITTIME:

---

*Dir. Scuola Alpi Marittime (INAL):* Davide Ramoino

*Resp. Arrampicata Libera:* Davide Ramoino - Mirko Rizzo

*Resp. Alpinismo e Scialpinismo:* Guida Alpina Marco Clemenzi

*Resp. Rapporti con la Scuola:* Marco Zat

## Incarichi interni alla Sezione:

---

*Resp. Rapporti con Gruppo Speleo:* Marina Gismondi

*Resp. Corsi escursionismo (AE):* G. Clavio - G. Ardissonne

*Resp. Sentieristica e AVML:* L. Moretti - S. Zanella - G. Lugli

*Responsabile Capanna Sociale:* Riccardo Cordeglio

*Organiz. Coppa Kleudgen - Acquarone:* F. Poidebard

*Rapporti con Enti pubblici e stampa:* Pino Camiolo

*Operatore TAM regionale:* Leonardo Moretti

*Consulenze legali:* Avv. Luca Ghirardo

*Responsabili magazzino:* Elena Norzi - Marco Zat

*Libretto gite:* E. Norzi - G. Lugli - G. Montaldo

*Bibliotecari:* G. Borsotto - G. Montaldo

*Responsabile proiezioni:* Zefferino Ramoino

*Sito internet:* Luca Agnese - Fabio Zat

## Incarichi esterni alla Sezione:

---

*O.T.T.O. Escursionismo LPV:* Giovanni Ardissonne

*O.T.T.O. Comitato scientifico LPV:* Sonia Zanella

*Consigliere Regionale:* Elena Norzi

*Responsabile sentieristica Provinciale:* Sonia Zanella

## ELENCO TITOLATI:

---

*Arrampicata libera:* Davide Ramoino (INAL) - Nico Ramoino (INAL)  
- Mirko Rizzo (IAL)

*Escursionismo:* Giovanni Ardissonne (AE) - Tiziano Casanova (AE) -  
Giovanni Clavio (AE)

*Alpinismo Giovanile:* Gianni Calvi (AAG) - Simonetta Genta (AAG) -  
Moreno Manzini (AAG)

*Tutela Ambiente Montano:* Leonardo Moretti (ORTAM)

## CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI

L'Assemblea Annuale Ordinaria è convocata per il giorno  
**MERCOLEDÌ 25 MARZO 2020 - ore 18,00**  
e in seconda convocazione  
**GIOVEDÌ 26 MARZO 2020 - ore 21,30**

### Fedeltà al CAI

*Quest'anno consegneremo le aquile d'oro per i 25 anni  
di iscrizione ai soci iscritti dal 1996.*

### Cogliamo l'occasione per salutare i nuovi soci del 2019:

*Federico Altemani, Daniela Aperlo, Greta Ardissonne, Rosan-  
gela Bascheri, Andrea Bellone, Amelie Bertaia, Mauro Berta-  
ia, Chiara Bonavera, Marita Bonavera, Giovanna Braccioti,  
Patrizia Briganti, Tito Bruno, Rachele Caglieri, Adele Calvi,  
Eugenio Calvi, Benedetta Canetti, Claudio Cantarelli, Gra-  
ziella Colazzo, Gloria Correa, Anna Crotti, Aldo Dallarosa,  
Anna Dallarosa, Davide Dallarosa, Gabriele Di Martino,  
Massimiliano Di Martino, Sofia Di Martino, Davide Drocco,  
Maria Flori, Giovanni Franchetto, Sara Franchina, Paolo  
Garbarino, Milena Gastaldi, Alice Ghiselli, Alice Giordano,  
Diego Giorgini, Gaia Gobbo, Andrea Gregorace Molinaro,  
Cristiano Iberto, Agnese Isaia, Dino Lepre, Aldo Marchini,  
Riccardo Marchini, Federico Medici, Marcello Medici, Ni-  
colò Medici, Ginevra Meinardi, Mattia Morabito, Caterina  
Novaro, Pietro Novaro, Mirco Oddo, Alessandra Ottonello,  
Rosa Piccinini, Luca Pissarello, Giacomo Poidebard, Ema-  
nuela Quartu, Dario Raimondo, Aurora Ramoino, Andrea  
Rizzo, Danielle Rizzo, Paola Rolando, Franca Saguato, Ema-  
nuele Savio, Gabriella Simone, Martina Terrizzano, Annama-  
ria Tonini, Marilena Tornatore.*

***A tutti quanti un cordiale benvenuto!***



## REGOLAMENTO DELLE GITE SOCIALI

### All'atto dell'iscrizione ad una gita, il partecipante si impegna ad osservare quanto segue:

- in considerazione dei rischi e dei pericoli inerenti allo svolgimento dell'attività in montagna, esonera il CAI e i direttori di gita da ogni responsabilità civile per infortuni che avessero a verificarsi durante la gita sociale;
- il Capo gita rappresenta ad ogni effetto la direzione; egli ha facoltà di modificare il programma, l'orario e l'itinerario. Tutti i partecipanti devono uniformarsi alle sue istruzioni;
- in caso di avverse condizioni meteorologiche e ambientali la gita potrà essere annullata, sostituita o rimandata a data da destinarsi;
- accettare con spirito di collaborazione le direttive dei direttori di gita, evitando di creare situazioni difficili o pericolose per la propria e l'altrui incolumità;
- i partecipanti sono tenuti ad osservare le istruzioni dell'organizzatore ed a tenere **un comportamento confacente al buon vivere sociale**;
- rimanere uniti nella comitiva evitando "fughe" o inutili ritardi e non seguire, senza autorizzazione, percorsi diversi da quello stabilito dal capo gita;
- nel caso che un partecipante decidesse di allontanarsi volontariamente dalla gita in corso, esso viene dichiarato "fuori gita" dai capi gita alla presenza di testimoni;
- nelle gite che presentino difficoltà alpinistiche e/o escursionistiche è data facoltà al capo gita di valutare l' idoneità dei partecipanti e di unirli eventualmente ad altra comitiva con programma meno impegnativo, **o di escluderli**;
- le gite di scialpinismo e di escursionismo in ambiente innevato potranno subire variazioni in base alla situazione di innevamento. Si ricorda che per tutti i partecipanti all'attività in ambiente innevato è obbligatorio l'uso di A.R.V.A., pala e sonda pena l'esclusione dalla gita stessa;
- i partecipanti alle gite devono obbligatoriamente disporre di idoneo equipaggiamento, adeguato alle caratteristiche tecniche e ambientali della gita (**sono vietate le "scarpe da ginnastica" o le calzature basse in genere**), pena l'esclusione dalla gita stessa;

- i minori devono essere accompagnati da persone adulte, garanti e responsabili;
- la tempestiva iscrizione alle gite è condizione indispensabile ed inderogabile per la partecipazione; essa deve essere comunicata in sezione entro la data indicata sul programma, in modo da consentire eventuali prenotazioni di rifugi ed attivare - se richiesta - l'assicurazione infortuni prevista per i partecipanti alle attività sociali del Club Alpino Italiano;
- in caso di prenotazione di rifugi o alberghi è necessario versare una caparra;
- il giovedì precedente allo svolgimento della gita è obbligatorio presenziare alla riunione in cui i capigita esporranno il programma dettagliato;
- l'equipaggiamento indicato è da considerarsi obbligatorio;
- per le gite in pullman, la quota di partecipazione deve essere versata all'atto dell'iscrizione; i Soci hanno diritto alla precedenza, nei confronti degli altri partecipanti, fino alla data prevista per la prenotazione, come da calendario;
- la partecipazione alle gite è aperta a tutti i soci CAI ed ai simpatizzanti (vedi assicurazioni non soci);
- al Capo gita è data la facoltà di valutare l' idoneità dei partecipanti ed eventualmente escluderli dalla stessa;
- avere sempre con sé un **documento d'identità** e la  **tessera CAI** (per i soci).



## ASSICURAZIONI

Il Club Alpino Italiano offre sia ai Soci che ai non Soci polizze assicurative molto interessanti e convenienti, ideali per chi vuol praticare le attività organizzate dalle Sezioni.

**Oggetto dell'assicurazione:** il CAI, per legge dello Stato, organizza il soccorso alpino provvedendo direttamente o indirettamente alla ricerca, al salvataggio ed al recupero delle persone ferite, morte, disperse, e comunque in pericolo di vita, durante le attività in montagna. I soci, con la semplice iscrizione annuale, sono garantiti nella gratuità dell'intervento, nell'opera di ricerca, salvataggio e/o recupero, sia tentata che compiuta, ivi compreso l'intervento dell'elicottero.

### PER I SOCI

**L'iscrizione al CAI attiva automaticamente le coperture assicurative relative a:**

- **Infortunì Soci:** assicura i Soci nell'attività sociale per infortunì (morte, invalidità permanente e rimborso spese di cura). È valida ESCLUSIVAMENTE in attività organizzata. Viene attivata direttamente con l'iscrizione al CAI.

- **Soccorso Alpino:** prevede per i Soci l'intervento gratuito nell'opera di ricerca, salvataggio e/o recupero, sia tentata che compiuta. E' valida sia in attività organizzata che PERSONALE. Viene attivata direttamente dalla Sede Centrale.

- **Responsabilità civile:** assicura il Club Alpino Italiano, le Sezioni e i partecipanti ad attività sezionali, i Raggruppamenti Regionali, gli Organi Tecnici Centrali e Territoriali. È valida ESCLUSIVAMENTE in attività organizzata. Mantiene indenni gli assicurati da quanto siano tenuti a pagare a titolo di risarcimento per danni involontariamente causati a terzi e per danneggiamenti a cose e/o animali. Mantiene indenni gli assicurati da quanto siano tenuti a pagare a titolo di risarcimento per danni involontariamente causati a terzi e per danneggiamenti a cose e/o animali.

- **Tutela legale:** assicura le Sezioni e i loro Presidenti, i componenti dei Consigli Direttivi ed i Soci iscritti.

Difende gli interessi degli assicurati in sede giudiziale per atti compiuti involontariamente.

- **Soccorso Spedizioni Extraeuropee:** assicura i Soci di spedizioni organizzate o patrocinate dal Club Alpino Italiano e dalle sue Sezioni in Paesi Extraeuropei. Rimborsa le spese per la ricerca, il trasporto sanitario dal luogo dell'incidente al centro ospedaliero, e il trasferimento delle salme fino al luogo della sepoltura. Rimborsa le spese farmaceutiche, chirurgiche, di ricovero, il prolungamento del soggiorno in albergo. Attivazione a parte.

## PER I NON SOCI - (Importante)

**Tutte le garanzie delle polizze possono essere estese anche alle persone che occasionalmente partecipano ad attività ufficialmente organizzate dal C.A.I.**

A tal proposito è obbligatoria la preventiva iscrizione alla gita ai fini di attivare la polizza assicurativa. **Pertanto il non socio è invitato a presentarsi in segreteria il giovedì precedente alla gita per compilare apposito modulo con le proprie generalità (nome - cognome - data di nascita— ecc.) e versare una quota giornaliera per l'assicurazione infortunio e per il soccorso alpino.** È severamente vietato presentarsi alla gita senza essersi preventivamente iscritti, pena l'esclusione dalla stessa.

### Coperture

- **Infortunì:** assicura i non Soci nell'attività sociale per infortunì (morte, invalidità permanente e rimborso spese di cura).

- **Soccorso alpino:** prevede il rimborso di tutte le spese sostenute nell'opera di ricerca, salvataggio e/o recupero, sia tentata che compiuta.

**Ulteriori informazioni e modulistica riguardanti le Polizze assicurative ed i relativi massimali si possono ottenere consultando il sito del CAI ([www.cai.it](http://www.cai.it)) o presso la segreteria negli orari di apertura.**

## MANUTENZIONE DEI SENTIERI

Per delibera del Consiglio Direttivo il gruppo operatori sentieri è composto da: Ezio Bergamini, Riccardo Cordeglio, Saverio Gaddini, Giorgio Lugli, Giorgio Michelini, Giancarlo Montaldo, Claudio Musetti, Leonardo Moretti, Alessandro Pisani, Sonia Zanella. Potranno operare durante tutti i giorni della settimana nell'arco dell'intero anno nella manutenzione dei sentieri, a seconda delle condizioni meteo. Chiunque volesse dare il proprio contributo può entrare a far parte di questo gruppo, purché regolarmente tesserato.

# LA SCALA DELLE DIFFICOLTÀ

## Scala delle difficoltà alpinistiche

Scala internazionale UIAA, suddivisa in sette livelli, che sono espressi da lettere:

<b>F</b>	=	<b>Facile - 1° grado</b> Gita alpinistica su percorsi dove è necessario l'utilizzo delle mani, degli attrezzi per neve, per ghiaccio e attrezzatura di cordata.
<b>PD</b>	=	<b>Poco Difficile - 2/3° grado</b> Gita alpinistica che richiede una preparazione fisica ed un'esperienza superiore al caso precedente. Movimenti attenti ed alternati con uso di appigli e appoggi molto abbondanti in sequenza di arrampicata. Su ghiaccio e pendii fino a 35°, o superamenti di zone crepacciate.
<b>AD</b>	=	<b>Abbastanza Difficile - 3/4° grado</b> Vie di arrampicata vera e propria. Necessaria conoscenza nell'uso di nodi e manovre di corda, nonché dei movimenti in sequenza in arrampicata su ghiaccio, pendii fino a 45°/50°. Superamento di creste affilate o cornici.
<b>D</b>	=	<b>Difficile</b>
<b>TD</b>	=	<b>Molto Difficile</b>
<b>ED</b>	=	<b>Estremamente Difficile</b>
<b>EX</b>	=	<b>Eccezionalmente Difficile</b>

## Scala delle difficoltà scialpinistiche

Per le attività scialpinistiche vengono usate le sigle della cosiddetta "scala Blachère", che valuta nel suo insieme l'itinerario con riferimento alla capacità tecnica dello sciatore:

<b>MS</b>	=	Itinerario per lo sciatore medio (che padroneggia pendii aperti con pendenza moderata).
<b>BS</b>	=	Itinerario per buon sciatore (che è in grado di curvare e arrestarsi in breve spazio e nel punto voluto, su pendii inclinati sino circa 30°, anche con condizioni di neve difficili).
<b>OS</b>	=	Itinerario per sciatore di eccellente livello tecnico (che ha un'ottima padronanza dello sci anche su terreno molto ripido, con tratti esposti e passaggi obbligati). L'aggiunta della lettera A (ad es. BSA) indica che l'itinerario presenta caratteri alpinistici.

## Scala delle difficoltà escursionistiche

Approvata dal Consiglio Centrale del CAI e pubblicata sulla Rivista del Club Alpino Italiano, n. 2 del 1988. Anche i gradi nell'escursionismo vengono espressi mediante lettere.

<b>T</b>	=	<b>Turistico</b> Comprende itinerari che: - si svolgono su stradine, mulattiere o comodi sentieri; - hanno percorsi ben evidenti (grazie a segnalazioni e/o alla sede ben marcata dei sentieri stessi) e perciò non pongono incertezze, difficoltà o problemi di orientamento.
<b>E</b>	=	<b>Escursionistico</b> Gli itinerari così classificati costituiscono i percorsi escursionistici più numerosi e diffusi (60-70 %) su Alpi e Appennini.
<b>EE</b>	=	<b>per Escursionisti Esperti</b> Si tratta di itinerari generalmente segnalati, ma che implicano una capacità di muoversi agevolmente su terreni diversi e particolari. <i>Necessitano: esperienza di montagna in generale, passo sicuro e assenza di vertigini, equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguata.</i>
<b>EEA</b>	=	<b>per Escursionisti Esperti con Attrezzatura</b> Il percorso, oltre ai requisiti fisici e tecnici sopra citati, richiede dispositivi di auto assicurazione. Questo vale per i percorsi attrezzati (le cosiddette "vie ferrate") dove è indispensabile disporre di casco, imbragatura, moschettoni, cordini e dissipatore.



## CONSIGLI AI SOCI

- Si ricorda che la preventiva iscrizione alla gita è obbligatoria e deve essere fatta direttamente ai capigita sia per i SOCI e soprattutto per i NON SOCI, pena l'esclusione dalla stessa. Per questi ultimi è obbligatoria la copertura assicurativa e pertanto al momento dell'iscrizione dovranno fornire le proprie generalità e versare la quota giornaliera per l'attivazione. I NON SOCI che si presenteranno al momento della partenza senza essersi preventivamente iscritti verranno automaticamente esclusi dalla gita. Come stabilito dal regolamento sociale i direttori di gita hanno la facoltà di valutare l'idoneità dei partecipanti.
- Inoltre, quando le attività prevedono il pernottamento in rifugio che deve essere prenotato con largo anticipo dietro versamento di caparra, si raccomanda di rispettare i tempi previsti per dare la propria adesione ed il relativo acconto e di contattare direttamente i capi gita. Diversamente non sarà possibile fare la prenotazione di gruppo.
- Si invitano i Soci, oltre a frequentare la sede al giovedì, a visitare il sito internet e la pagina facebook dove possono essere inserite attività non programmate in calendario per lo più di escursionismo T/E.
- Si ricorda che da diversi anni tutti i Soci in regola con il tesseramento possono attivare un'assicurazione per gli infortuni che dovessero derivare da attività personale. Questa polizza copre tutti gli ambiti di attività tipiche del sodalizio senza limiti di difficoltà e territorio ed ha valore annuale. Maggiori informazioni sono reperibili in segreteria o sul sito stesso del CAI.
- Si ricorda che anche attività non programmate in calendario, possono diventare attività sociali e quindi coperte da assicurazione, dandone comunicazione scritta, almeno due giorni prima, tramite il foglio di programmazione gite al Presidente ed ottenendone l'approvazione; successivamente sarà possibile pubblicarle sul sito.
- In un'ottica di rispetto dell'ambiente e di risparmio, si è sempre cercato, per gli spostamenti in auto durante le gite sociali, di utilizzare meno vetture possibili. Pertanto, diversi Soci si rendono spesso disponibili a trasportare ed a ospitare nella loro vettura altri Soci. Al fine di dare una corretta indicazione di quale deve essere il calcolo ed il relativo rimborso dei costi effettivamente sostenuti dai Soci che mettono a disposizione la loro vettura, si invitano gli stessi ad applicare il valore del costo a chilometro espresso nella "Tabella ACI", relativa al loro modello di veicolo.

## IMPORTANTE

**La segreteria resta chiusa in concomitanza delle serate di proiezione delle diapositive e dell'assemblea annuale dei soci oltre ad eventuali festività che dovessero cadere di giovedì.**

## INTRODUZIONE AL PROGRAMMA DI ALPINISMO GIOVANILE 2020: UN SALTO DI QUALITÀ!

Abbiamo alle spalle tanti Cai Family ed i primi due bellissimi anni di Alpinismo Giovanile, che ci hanno offerto grandissime soddisfazioni e che hanno visto i nostri bambini maturare pian piano.

E' ora giunto il momento di fare un salto di qualità!

Vogliamo proporre ai nostri bambini nuove sfide, nuovi stimoli nel loro percorso di crescita.

Quest'anno pertanto abbiamo deciso di affiancare alle classiche gite Cai Family organizzate per grandi e piccoli, delle vere e proprie uscite di Alpinismo Giovanile, riservate esclusivamente ai nostri ragazzini, senza mamma e papà.

Saranno gite semplici, fatte tutte sulle nostre montagne, ma con esse ci proponiamo obiettivi importanti:

i nostri ragazzi dovranno imparare a fare affidamento ai loro compagni piuttosto che alla figura certamente più rassicurante dei genitori, acquisire una maggiore consapevolezza nelle proprie capacità ed al tempo stesso comprendere i propri limiti. Vogliamo stimolare il loro senso di responsabilità, di solidarietà, e una comprensione più profonda dell'ambiente in cui si muovono.

Nel libretto troverete pertanto gite classificate come "Cai Family" per tutta la famiglia e aperte a bambini di tutte le età e gite classificate solo come Alpinismo Giovanile, riservate ai bambini che abbiano compiuto almeno otto anni, senza famigliari.

Indichiamo di seguito le gite a calendario. Troverete una descrizione più articolata della gita nel corpo del libretto in corrispondenza della data.

22/23-02-2020	AG Winter Cai Family	Rifugio Allavena
15-03-2020	AG Cai Family	Arrampicata
19-04-2020	Alpinismo Giovanile	Pian Cavallo (Upega)
31-05-2020	Alpinismo Giovanile	Monte Frontè
27/28-06-2020	AG Summer Cai Family	Rifugio Valasco
19-07-2020	Alpinismo Giovanile	Anello Monte Galero
8/9-08-2020	AG Cai Family	Campeggio
19/20-09-2020	Alpinismo Giovanile	Monte Mondolè
18-10-2020	AG Cai Family	Arrampicata



Si fa presente che alcune gite proposte a calendario potrebbero subire variazioni, perché condizionate da situazioni meteo o nivologiche non favorevoli, o dalla mancanza di disponibilità posti in rifugio (occorre prenotarsi in tempo). Inoltre si informa che durante l'anno ci potranno essere altre proposte di gite in collaborazione con la Sezione di Sanremo e altre di Alpinismo Giovanile della Liguria, Piemonte e Valle d'Aosta (LPV).

Sarà compito degli accompagnatori AAG darne comunicazione anticipata a tutti.

### Alcune regole indispensabili per partecipare

1- Essere Soci del C.A.I. - Coloro che non lo fossero, possono iscriversi in sede mediante la compilazione dell'apposito modulo firmato da chi esercita la patria potestà.

2- Partecipare alle riunioni in Sede che precedono ogni uscita; indispensabili per l'acquisizione delle conoscenze e degli accordi necessari al buon esito delle gite ed agli scopi preposti. A tal fine è consigliata e gradita la presenza dei genitori almeno alla riunione di presentazione.

3- Serietà nell'impegno di partecipazione sia alle riunioni in sede che alle gite. Precisione e puntualità alle partenze nelle località di raduno.

4- Comportamento amichevole, educato e rispettoso sia nei confronti degli accompagnatori e collaboratori, dei compagni, delle altre persone e dell'ambiente.

5- Ottemperare alle disposizioni impartite dalla Direzione del Gruppo, tanto in sede di preparazione delle gite che durante lo svolgimento delle medesime.

6- Versare la quota decisa dalla commissione per le spese organizzative ed assicurative per le gite di un giorno, ed eventuali altre quote per pensionamento in rifugio o altre strutture.

7- Provvedere alle spese di viaggio sui mezzi pubblici e/o privati.

8- Provvedere al pasto individuale (al sacco).

### Accompagnatori Alpinismo Giovanile

**Simonetta Genta (AAG)** +39 393 0272790

**Gianni Calvi (AAG)** +39 347 8070330

**Moreno Manzini (AAG)** +39 340 1514767



## DOMENICA 12 GENNAIO- ESCURSIONISMO

### NIZZA- MONT BORON E MONT ALBAN

(Costa Azzurra - Alture di Nizza)

**Direttori:** Alessandra Gallo - Pierangelo Rigo .

**Difficoltà:** E

**Dislivello in salita:** 250 m

**Tempo complessivo:** 4 h

**Accesso stradale:** Casello autostradale di Imperia-Ovest e procedere su E8 francese fino alla uscita n° 58 per Roquebrune, quindi D2564 verso La Turbie e quindi Moyenne Corniche fino al Col de Villefranche (m 150)- km 85- 1h e 15.

**Cartina:** IGN TOP 25- 3742 OT "Nice- Menton" 1/25.000

*Questa breve passeggiata di inizio stagione offre panorami incomparabili sulla Baia degli Angeli (Nizza) e sulla Rada di Villefranche. L'itinerario prende l'avvio dal Col de Villefranche (m 150) e percorre l'altura che separa Nizza da Villefranche, inframezzando zone boschive a zone urbanizzate. Interessante anche la vista delle ottocentesche batterie di Mont Boron (m 191) e del poderoso diamante di Forte Alban (m 223), edificato tra il 1557 ed il 1560 dall'architetto Domenico Ponsello, per volere di Casa Savoia.*

**Itinerario:** parcheggiata l'auto immediatamente a ovest del Col de Villefranche (m 150) in Corniche André de Joly (Moyenne Corniche), si prende a sinistra la Route Forestale du Mont Boron che passa accanto all'Hotel de Jeunesse. La strada asfaltata si snoda tra pini e olivi nel Parco Municipale di Mont Boron con bei panorami. Si prosegue per buon tratto sulla Route per poi svoltare, a sinistra, in Avenue Plateau du Mont Boron che confluisce a sua volta nell'Avenue des Hesperides che si percorre brevemente fino ad incontrare nuovamente la Route Forestale (a destra). Dopo poco, volendo, si può fare il giro (m 400) delle Batterie di Mont Boron (quota 191). Ritornati sulla Route la si abbandona per prendere a sinistra le Chemin de la Borne e poi, in salita, l'Avenue des Hesperides sulla quale si procede fino ad una curva a gomito, al termine della quale si stacca un sentiero che con una mezza dozzina di tornanti si immette nel Chemin du Fort du Mont Alban che ci porta (a destra) dritti all'omonima fortezza. Ritornati al quadrivio che precede di poche decine di metri il forte, a sinistra un sentierino denominato sempre Chemin du Fort Alban che, procedendo verso nord ed in discesa ci riporta nella zona urbanizzata; si passa presso L'eglise de Notre Dame de France e poco dopo ci troviamo sulla Moyenne Corniche all'altezza del Col de Villefranche (m 150). Svoltando a sinistra si ripercorre la Corniche André de Joly dove abbiamo parcheggiato.

---

### MERCOLEDÌ 15 GENNAIO

---

**presso la Sede - a cura del Direttivo  
AUTOSOCCORSO IN VALANGA  
CON ARTVA, PALA E SONDA**

Principi di funzionamento dell'ARTVA

Tecniche di utilizzo, sondaggio e scavo

---

### DOMENICA 19 GENNAIO

---

**aggiornamento formazione  
Località da definire**

Prova pratica di utilizzo dell'ARTVA, sonda e pala

Direttore di gita: Giovanni Ardissonne (AEI)

---

### DOMENICA 26 GENNAIO

---

**MURO DI ARRAMPICATA**

In occasione del CMP TRAIL IMPERIA presso il Campo Rugby



Muro di Arrampicata in occasione delle Vele d'Epoca 2019

---

### DOMENICA 26 GENNAIO

---

**CIASPOLE**

**Località da definire**

**Direttori:** Giovanni Ardissonne - Zefferino Ramoino

**Difficoltà:** MS

La località dell'escursione si deciderà in base alle condizioni di innevamento.

## POLO UNIVERSITARIO Via Nizza, IMPERIA

**Giovedì 30 Gennaio 2020  
ore 21,15**



## **SCIALPINISMO SUI VULCANI DEL CILE**

**a cura di**

**Gianni Salesi**

Socio della Sezione di Sanremo

---

## DOMENICA 2 FEBBRAIO- ESCURSIONISMO

---

### ANELLO DEL BRIC DEL FRATE (Entroterra del Finalese)

**Direttori:** Alessandra Gallo- Pierangelo Rigo

**Difficoltà:**E

**Dislivello in salita:** 350 m

**Tempo complessivo:** 3 h escluse le soste

**Accesso stradale:** Imperia - Casello Autostradale Imperia-Est-Uscita Finale Ligure - Giunti a Finalborgo vi imbecca la SP 27 direzione Feglino e si prosegue fino alla Cappella della Madonna delle Grazie (m 90- 100 m. prima del bivio per Orco- Feglino) - tot. 53 km. - 50'

**Cartina:** Multigraphic - Fogli 103-104 “ Alpi Marittime e Liguri” 1/25.000

*Percorso interessantissimo dal punto di vista paesaggistico e panoramico. Finalborgo ha una ricca storia alle spalle che affonda le sue radici nella preistoria e non meno validi sono i pregi paesaggistici, le falesie e le grotte di cui sono ricchi i dintorni.*

**Descrizione dell'itinerario:** nei pressi della Cappella si rintraccia il segnavia 2 rombi rossi vuoti e, seguendolo, si attraversa su ponticello il Torrente Aquila e si sale alle Case Sanguineto. Ora su sentiero si continua a salire giungendo nei pressi di due caratteristiche guglie calcaree, localmente chiamate “I Frati”. Giunti al bivio si segue ancora per breve tratto il consueto segnavia che sale verso la vetta della montagna (Rocca Carpanea), mentre al successivo bivio, si abbandona il segnavia 2 rombi rossi per seguire una traccia segnalata con tacche blu che, tra una fitta vegetazione, scende al bellissimo prato di Pian Marino (m 260). Con direzione nord si attraversa il pianoro e si imbecca a destra una mulattiera, che con qualche tornante, sale ad una cava abbandonata, sotto la vetta del Bric del Frate (Rocca Carpanea). Dalla cava, una sterrata contorna da nord le rocce del Bric del Frate e scende con ampi tornanti verso la Valle dell'Aquila. Attraversato il torrente si segue la S.P. per circa mezzo km. per ritornare al punto di partenza.

---

## DOMENICA 9 FEBBRAIO- SCIALPINISMO

---

### XXVIII COPPA G. KLEUDGEN – F. ACQUARONE GARA INTERNAZIONALE DI SCIALPINISMO MEMORIAL MARCO SCRIMAGLIO GARA FISU INDIVIDUALE

**Direttore di gara:** Franco Poidebard

**Direttore di percorso:** Marco Clemenzi

**Presidente Comitato di Giuria:** Delegato Tecnico F.I.S.I.

Con orgoglio e passione ci ritroviamo per la nuova edizione della nostra tradizionale Gara di Scialpinismo. Anche quest'anno, per la quarta volta nel comprensorio di Upega, riproporremo il percorso di gara tra i luoghi più suggestivi e panoramici dell'Alta Valle Tanaro.

Ricordiamo che:

- È la gara di scialpinismo più antica in assoluto che si disputi ancora in Italia (1929)
- Tra le gare di questa disciplina organizzata sulle Alpi è quella più vicina al mare, essendo la costa ligure a soli 30 km.
- È una manifestazione che si sviluppa su aree a cavallo tra due parchi (Alpi Liguri e Valle Pesio).

Come nella passata edizione confermiamo la tipologia individuale della competizione, aperta ai soli tesserati FISU ed agli atleti stranieri tesserati presso le rispettive Federazioni Nazionali riconosciute dalla FISU.

Il nostro desiderio è sempre, ovviamente, quello di rendere la Coppa Kleudgen - Acquarone un appuntamento fisso e ambito per gli appassionati di questa disciplina, ma allo stesso tempo di riunire in una giornata di festa per l'intera Sezione il maggior numero di Soci.

A tale scopo invitiamo tutti i soci, in particolare ciaspolatori e scialpinisti, ad unirsi a noi per la migliore riuscita della manifestazione.



---

## DOMENICA 16 FEBBRAIO

---

### CIASPOLE Località da definire

**Direttori:** Giovanni Ardissonne - Zefferino Ramoino

**Difficoltà:** MS

La località dell'escursione si deciderà in base alle condizioni di innevamento.

---

## SABATO – DOMENICA 22/23 FEBBRAIO

---

### WINTER C.A.I. FAMILY Week-end sulla neve Rifugio Allavena

**Direttori:** Simonetta Genta- Gianni Calvi- Moreno Manzini

Un weekend in mezzo alla neve, cimentandoci nello sci di fondo!

Quest'anno, per il Winter Cai-Family resteremo in Liguria e torneremo al Rifugio Allavena, che troveremo in veste invernale.

Dedicheremo il primo giorno allo sci di fondo (presso il rifugio si trovano infatti due diversi anelli di fondo): il gestore ci metterà gratuitamente a disposizione sia il materiale che un istruttore.

Sarà divertente vedere come ce la caveremo!

La domenica invece effettueremo una escursione sulla neve: se le condizioni lo permetteranno ci piacerebbe percorrere un tratto del sentiero GTA che attraversando bellissimi lariceti taglia i pendii settentrionali del Pietravecchia.



---

## DOMENICA 23 FEBBRAIO

---

### ESCURSIONISMO MARE-MONTI TRA NOLI E VARIGOTTI

**Direttori:** Antonella Bertolino - Carlo Volpara

**Difficoltà:** E

**Dislivello in salita:** 500 m

**Tempo complessivo:** 4 h escluse le soste

**Accesso stradale:** Imperia - Casello Autostradale Imperia-Est-Uscita Noli- Parcheggio all'inizio del paese- km 52- 50 minuti.

**Cartina:** Multigraphic- Fogli 103-104 "Alpi Marittime e Liguri" 1/25.000

*Percorso interessantissimo dal punto di vista panoramico. Le imponenti falesie di Capo Noli, come del resto tutte quelle del Finalese, sono oggetto di una intensa attività sportiva da parte di rocciatori provenienti da tutte le parti del mondo. Sui pericolosi anfratti del Capo non è raro vedere caprette saltellare tranquillamente tra vertiginosi strapiombi.*

**Descrizione dell'itinerario:** Abbandonata l'auto ci portiamo nei pressi della Chiesa di San Francesco e con direzione Varigotti percorriamo Via XXV Aprile, dove rintracciamo le paline segnaletiche della " Passeggiata Dantesca" (anche trattino bianco in cerchio rosso). Si giunge così ai resti del "Lazzaretto" e poco più tardi alle interessanti rovine della Chiesa di Santa Margherita, dove attecchisce la rarissima Campanula Isophilla, esclusiva del luogo. Procedendo oltre, possibile breve deviazione all'Eremo del Capitano Albertis ed al grandioso belvedere su Capo Noli (prudenza: pericolosissimo sporgersi). Procedendo ancora in moderata salita, al vertice di uno stretto tornante si può scendere con un sentierino, e perdendo 70/80 m di quota, alla celebrata Grotta dei Falsari, grandioso antro affacciato sul mare. Ritornati sul percorso principale con direzione nord-ovest si giunge finalmente sul bordo meridionale dell'altipiano delle Manie, in prossimità del Faro di Capo Noli (m 266). Proseguiamo ora verso nord per comoda stradella quasi in piano nella folta pineta (chiamata, chissà perché Territorio Indiano delle Manie), fino ad incontrare il segnavia XX rosso (q 328), che seguiamo nella discesa verso Varigotti e che abbandoniamo in prossimità della sua confluenza nella strada per Isasco, per seguire , svoltando a sinistra, un sentiero che assume il nome di Balcone sul Mare e che, con spettacolare percorso, ci porta a Varigotti, attraversando per oltre 1 km le rupi sovrastanti il paese e regalandoci panorami straordinari.

Il ritorno da Varigotti a Noli, sarà effettuato con autobus di linea.

---

## DOMENICA 1 MARZO

---

### VIA FERRATA Località da definire

**Direttori:** Giovanni Ardissonne - Fulvio Balestra



# POLO UNIVERSITARIO

## Via Nizza, IMPERIA

Giovedì 5 Marzo 2020  
ore 21,15



**NAMIBIA 2019**  
**DOVE IL NULLA**  
**È TUTTO**

**a cura di**  
**Emanuela Ricci**  
**e Marco Zat**  
Soci della Sezione

---

**DOMENICA 8 MARZO**

---

**ESCURSIONISMO TAM**  
**DA POMPEIANA A SAN SALVATORE**  
**PER PRAUGRANDE**



**Direttori:** Leonardo Moretti -Giovanni Clavio

**Difficoltà:** E

**Dislivello in salita:** 700 m

**Tempo complessivo:** 5 h escluse le soste

**Accesso stradale:** da Imperia seguire l'Aurelia fino a Riva Ligure dove si svolta a destra e si sale a Pompeiana m.152 – km 21 – 40 minuti.

**Cartina:** EDM- Edizione del Magistero- Foglio IM 4- “Valli di Imperia” 1/25.000

*Il percorso si sviluppa come un grande 8 in un'area dichiarata di interesse comunitario(SIC) grazie al particolare pregio dei suoi habitat caratteristici e delle relative peculiarità. Nel sito è diffusa la rara Lucertola Ocellata e l'altrettanto rara Pelodite Punteggiata, una piccola rana che qui si pone al suo limite aerea di diffusione. Non meno importanti sono le vestigia umane, visibili nei terrazzamenti ormai occupati dalla macchia mediterranea e tratti di mulattiere a volte mirabilmente conservate e che avremo modo di percorrere durante l'escursione.*

**Itinerario:** Dalla Piazza della Chiesa (m 150), imbocchiamo Via San Biagio e poi Via San Bernardo, ripida mulattiera che, superate le ultime case, si sviluppa tra coltivazioni di carciofi, limoni e orti e sbocca sulla S.P. all'altezza della restaurata Cappella di San Bernardo (m 335), dove, a sinistra della Provinciale, imbocchiamo una sterrata che mano a mano si riduce a sentiero, supera le poche acque del Rio Canevari (m 432), doppia la Costa Mezzano affacciandosi nella vallecola bagnata dal Rio Merlà, che risale fino al Passo Rapaluvo (m 656), ai margini del vasto ripiano di Praugrande . Volgendo a sinistra per la sterrata , in lieve salita, ci portiamo alla solitaria Cappella di San Salvatore (m 712) alla base del Monte Follia, dove è previsto il pranzo al sacco.

**Ritorno:** davanti a noi, a breve distanza, si erge il Monte Settefontane (m 794) che raggiungiamo dapprima su stradella e poi per sentiero percorrendone poi la lunga e piatta cresta che si affaccia nuovamente sul Passo Rapaluvo che tocchiamo dopo ripida discesa. Trascuriamo il percorso dell'andata e, proseguendo qualche centinaio di metri verso il mare, passiamo accanto all'arrotondata vetta del Monte Croce (m 682) e dopo aver superato un pilone dell'alta tensione, svoltiamo a destra su una antica mulattiera lastricata che ci riporta alla Cappella di San Bernardo (m 335) e, per il medesimo percorso dell'andata, a Pompeiana.

---

**DOMENICA 8 MARZO**

---

**SCIALPINISMO**  
**PUNTA MARGUAREIS (2651 m)**  
**(Alpi Liguri)**

**Direttori:** Gianni Calvi - Franco Poidebard

**Difficoltà:** BS

**Dislivello in salita:** 1254 m

**Tempo di salita:** 4 h

**Ritrovo:** da concordare

**Partenza:** da Carnino Superiore (1397 m).

**Cartina:** IGC- foglio 114 "Limone Piemonte - San Dalmazzo di Tenda" (1/25.000) Cartoguida Blu-foglio 2 "Alpi Ligure e Parco Naturale" 1/25.000

**Attrezzatura obbligatoria:** normale dotazione di scialpinismo.

**Accesso Stradale:** Imperia- SS 28- Fino a Ponte di Nava, quindi Viozene e Carnino Superiore m 1397- Km 55- 1h

*Superclassica gita di skialp primaverile, sempre piacevole, da non sottovalutare per lunghezza dell'itinerario e possibili ripide varianti in discesa.*

**Itinerario:** Dal parcheggio di Carnino Sup. si attraversa la borgata seguendo il sentiero sino alla Gola della Chiusetta.

Dopo l'ampio pianoro, in direzione nord, si continua a salire sino sotto Cima della Gallina, lasciandola a sinistra e continuando nell'evidente valloncetto che aggira la sovrastante Cima del Marguareis. Superato l'ultimo breve pendio ecco la croce di vetta.



Le morbide forme di Cima Palù (al centro) e Punta Marguareis  
foto G. Montaldo

---

**DOMENICA 15 MARZO**

---

**C.A.I. - FAMILY**  
**Arrampicata**

Una giornata dedicata alla arrampicata in falesia.



---

## DOMENICA 22 MARZO

---

### ESCURSIONISMO CIRCUIT DE LA LOURQUIERE (Costa Azzurra- Valle del Peillon)

**Direttori:** Giorgio Lugli- Alessandro Pisani- Angelo Natta

**Difficoltà:** E

**Dislivello in salita:** 460 m

**Tempo di salita:** 2h e 30'

**Tempo complessivo:** 5 h

**Lunghezza percorso:** km. 9,700

**Accesso stradale:** Imperia – Ventimiglia – La Turbie (uscita 57)  
-D 53 St. Martin Peille- Peille- Grave de Peille- Parcheggio presso  
stazione ferroviaria- Totale km 93 – 1h e 20' circa.

**Cartina:** IGN TOP 25 n° 3742 OT – “Nice - Cote Azur”

*Percorso tutto soleggiato. Terrazze ed ulivi secolari; bellissimo il villaggio di Peillon.*

**Itinerario:** dal parcheggio (250m) per località Les Collettes si sale alla piccola cresta del colle (430 m). Il sentiero continua nell'incassato vallone Galambert sotto le falesie di arrampicata del Baous Roux e si giunge in località Les Lacs nel vallon de Saint Martin e, passando ai piedi delle falesie de Lourquière, si arriva nel paesino di Peillon, piccolo borgo medioevale di origine ligure, ricco di storia.

Infine, per facile sentiero, si giunge al parcheggio.



Peillon Village - foto di A. Pisani

---

## GIOVEDÌ 26 MARZO

---

**ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI  
Presso la Sede di Piazza Ulisse Calvi**

---

## DOMENICA 29 MARZO

---

### ESCURSIONISMO MASSIF DE SAINTE-VICTOIRE LA CROIX DE PROVENCE (964 m) (Dintorni di Aix en Provence) In autobus Gran Turismo

**Direttori:** A.Gallo- G. Annovazzi- P. Rigo.

**Difficoltà:** E

**Dislivello in salita:** 600 m circa

**Tempo complessivo:** 7 h circa comprese le soste

**Cartina:** IGN TOP 25- 3244ET “Montagne Sainte Victoire-Aix”

*Le Massif de Sainte Victoire è un massiccio calcareo del sud della Francia che si trova nella Regione Provenza- Costa Azzurra. Il massiccio, situato a est di Aix en Provence è lungo 18 km e largo 5; il suo punto più alto è il Pic des Mouches (1011 m). Gode di fama internazionale, oltre che per la maestosità del panorama, per essere stato diffusamente dipinto nelle più svariate prospettive dal famoso pittore Paul Cezanne.*

**Itinerario:** Dal parcheggio di Saint Antonin (m 350) si segue segnavia per il Pas de L'escalette e la Croix de Provence attraversando dapprima una zona piuttosto arida con magnifica fioritura di iris gialli. Superata la cresta che discende dal possente Bau Cezanne che precede la Croce di vetta, intorno ai 600 m si svolta a destra abbandonando il percorso per il Pas de l'Escalette e si incomincia a salire decisamente su terreno roccioso ed alquanto sconnesso; in lontananza si vedono già la bassa costruzione del Priorato e poco più in alto la grossa croce alta 8 m e posta su un monumentale basamento alto ben 10 m che si raggiungono dopo 2h e 30' di comoda salita. **Ritorno:** per la stessa via dell'andata.



Massiccio di Santa Vittoria- Foto G. Montaldo



# POLO UNIVERSITARIO

Via Nizza, IMPERIA

Giovedì 2 Aprile 2020  
ore 21,15

**SARDEGNA 2019**

**TREKKING “SELVAGGIO BLU”**



e “I COLORI  
DELL’ARCOBALENO”



a cura di  
**Zefferino Ramoino**  
Socio della Sezione

---

**SABATO 4- DOMENICA 5 APRILE**

---

**SCIALPINISMO**  
**CIMA DI COLLALUNGA (2759 m)**  
(Alpi Marittime)

**Direttori:** Gianni Calvi - Franco Poidebard

**Difficoltà:** MS

**Dislivello in salita:** 1100 m

**Tempo di salita:** 4 h

**Ritrovo:** da concordare

**Partenza:** Da Strepeis o Calleri in direzione di San Bernolfo. Eventuale pernottamento il sabato sera presso il Rifugio del Laus (m 1927).

**Cartina:** Fraternali “ Scialpinismo in Valle Stura” 1:25.000

**Attrezzatura obbligatoria:** normale dotazione di scialpinismo.

**Accesso Stradale:** Imperia- SS28 fino a Ceva (80 km)- Autostrada A6 fino a Mondovì- Cuneo- Borgo San Dalmazzo- SS 21 per il Colle della Maddalena- Vinadio, poi svolta a destra per Bagni di Vinadio, Strepeis e Calleri- Km. 180 circa- ore 3

*Piacevole salita non particolarmente lunga e faticosa in ampi pendii, ripagata dalla possibilità di una lunga discesa sul versante opposto, potendo scegliere tra itinerari di impegno crescente.*

**Itinerario:** Giunti nei pressi del ponte sul Rio Corborant, dopo averlo attraversato si procede lungo la rotabile che in breve conduce al Rifugio del Laus ed al Lago di San Bernolfo.

Si continua la salita lungo l’aperto e morbido vallone di Collalunga sino ai Laghi.

A seconda delle condizioni si raggiunge la vetta per cresta dal Passo di Collalunga, o dal versante sud-est, o dal Colle della Seccia.

Diverse le varianti per la discesa:

- Seguendo l’itinerario di salita
- Verso sud-est a ridosso della cresta fino al Colle di Seccia
- A sinistra della cima per il vallone dei Dossi
- Direttamente dalla cima in direzione nord- est



---

**DOMENICA 5 APRILE**

---

**ESCURSIONISMO**

**ANELLO DI ROCCASPARVIERA (1108 m)  
CON CIMA E COLLE DE L'AUTARET (1308 m)  
(Costa Azzurra- Vallone del Paillon)**

**Direttori:** Giorgio Lugli- Alessandro Pisani

**Difficoltà:** E

**Dislivello in salita:** 600 m

**Tempo di salita:** 2h e 10'

**Tempo complessivo:** 5 h e 30'

**Lunghezza percorso:** km. 7

Accesso stradale: da Imperia – Nizza La Trinité(uscita 55)- risalire la Valle del Paillon per la D2204 fino a Pointe de Contes. Poi a sinistra per la D15 si sale a Coaraze e si prosegue fino a l' Engarvin dove si parcheggia (710 m) bal. 463. Km. 105 – 1h e 45'

**Cartina:** IGN TOP25– 3741 ET Vallée de la Bevera (1:25.000)

*Costruite su uno sperone di roccia, sorgono le rovine del villaggio di Roccasparviera. Questo insediamento medioevale, nato per il controllo delle vie di accesso della Valle du Paillon con quella della Vesubie, aveva, nel XVII secolo, 350 abitanti, una Signoria, una Amministrazione, un Notaio ed un Curato. Nel 1777, in seguito ad un terribile terremoto, gli abitanti abbandonarono il paese, forse con neppure troppi rimpianti dal momento che la loro vita, in un luogo così selvaggio era caratterizzato da una perenne scarsità d'acqua e da estrema povertà.*

**Itinerario:** Dal parcheggio (m 710), un ottimo e ampio sentiero ci porta in 1h e 20' circa al Col St. Michel (970 m- b. 443). Dal passo, un facile sentierino che si sviluppa verso NO tagliando la bastionata rocciosa in circa 25 minuti giunge alla Cappella St. Michel (1080 m – b. 444) vicina al villaggio. Si prosegue verso la b. 447 per arrivare al Col de l'Autaret (1308 m- b.448). Al ritorno, poco prima del villaggio si prende un sentiero che scende ai Ravin de Routas e prosegue fino a ritrovare, a quota 948, l'ampio sentiero dell'andata, da dove si ritorna al parcheggio in una trentina di minuti.

---

**DOMENICA 19 APRILE**

---

**ALPINISMO GIOVANILE**

**CIMA DI PIAN CAVALLO (1896 m)  
(Alta Valle Tanaro)**

Pian Cavallo, la dirupata bastionata rocciosa che si erge oltre il Tanaro e che vediamo percorrendo la strada provinciale che collega Viozene a Upega, presenta in realtà dalla parte opposta pendii ameni e soleggiati, sgombri da neve anche nel periodo invernale.

E' peraltro una zona poco frequentata e rifugio di una ricca fauna e , in particolare, di camosci. L'escursione si svolge per lo più in piano, salvo la salita finale al crinale, dal quale si gode di una vista fantastica su Viozene, il Mongioie e la Cima delle Saline.

Partiremo dal Colle delle Salse, percorrendo per una tratta il crinale che separa la Val Tanaro dalla Val Tanarello, scendendo poi fra abeti monumentali alla Colla Bassa.

Da li percorreremo tutto il sentiero più o meno pianeggiante che taglia le pendici di Pian Cavallo, fino a raggiungere il punto in cui si può agevolmente salire al crinale sommitale.

Al ritorno, da Collabassa, proseguiremo in discesa sino ad Upega.



**DOMENICA 19 APRILE**

**ESCURSIONISMO TAM  
DALLA MADONNA DELLA NEVE  
VERSO IL PERTEGA' (2404 m)  
(Alta Valle Tanaro)**



**Direttori:** Giovanni Clavio-Leonardo Moretti-Pier Rigo

**Difficoltà:** E

**Dislivello in salita:** m 800 circa fino a Selle Vecchie - m 1100 per il Pertegà.

**Tempo complessivo:** 5 h escluse le soste.

**Accesso stradale:** Imperia SS 28 del Colle di Nava fino a Ponti di Nava poi svolta a sinistra e S.P. 154 fino a Viozene e Upega-parcheggio poco oltre a Madonna alla Neve m.1329- 55 km - 1h e 10'

**Cartina:** IGC- Foglio n° 8 “ Alpi Marittime e Liguri “ 1/50.000

*Percorso che si svolge quasi tutto nel magnifico Bosco delle Navette alla testata del Torrente Negrone e raggiunge il Colle Selle Vecchie importante crocevia di percorsi d'altura.*

**Descrizione dell'itinerario:** Dalla Madonna della Neve (m 1329) il sentiero risale il profondo Vallone di Upega a breve distanza dall'asta del Torrente Negrone fino alle distrutte Case Nivorina, dove il sentiero volgendo bruscamente a sinistra si addentra nel magnifico bosco delle Navette che risale fino alla sua confluenza (a quota 2042) nella rotabile d'altura diretta a Limone Piemonte. In pochi minuti si giunge al Colle delle Selle Vecchie (m 2098) all'incrocio di numerosi itinerari, risalenti la Valle Roia. Dal Colle utilizzando una bella mulattiera, si sale regolarmente in direzione nord per effettuare un largo semicerchio quasi in piano, al termine del quale, svoltando per una marcata traccia a destra, si può iniziare a salire il regolare pendio della Cima di Pertegà, dove, a parte il tratto iniziale, il pendio diventa progressivamente più ripido, sparisce la traccia e si procede al meglio verso l'evidente vetta (m2404).



Dalla vetta del Pertegà verso il Marguareis- Foto G. Montaldo

**DOMENICA 3 MAGGIO**

**SCIALPINISMO  
CIMA GHILIÉ (2998 m)  
(Alpi Marittime)**

**Direttori:** Gianni Calvi - Franco Poidebard

**Difficoltà:** BS

**Dislivello in salita:** 1600 m.

**Tempo di salita:** 5 h.

**Ritrovo:** da concordare- Preferibile pernottamento in loco.

**Partenza:** da Piano della Casa del Re (m. 1760)

**Cartina:** Fraternali Foglio 42- “dal Col di Nava al Monviso”

**Attrezzatura obbligatoria:** normale dotazione di scialpinismo.

**Accesso Stradale:** A/10 -Imperia- Ventimiglia – SS 20 del Colle di Tenda – Limone- Borgo San Dalmazzo- Terme di Valdieri (m 1368- km 163)- Piano della Casa del Re (m 1760- km 170- 2 h e 45')

*Lungo ed impegnativo itinerario che richiede buon allenamento e resistenza. Gita completa sotto ogni punto di vista.*

**Itinerario:** Anzichè risalire l'usuale canale del Ghiliè, attraversato il corso d'acqua che lambisce il Piano della Casa, puntiamo in direzione del Colle di Ciriègia. Prima di raggiungerlo risaliamo un evidente canale a sinistra e di seguito, con altro scollinamento e discesa, prendiamo le tracce del Giro del Mercantour, sino alla vetta. Discesa lungo il magnifico canale.



Canale di discesa dal Monte Ghilié – foto di E. Norzi

**DOMENICA 10 MAGGIO**

**ESCURSIONISMO**  
**DAL PASSO DEL TURCHINO (532 m) A PUNTA**  
**MARTIN (1001 m) E AI PIANI DI PRAGLIA (860 m)**  
**(Tappa n 22 dell'Alta Via)**  
**In pullman granturismo**

**Direttori:** Carlo Volpara - Nardo Anselmo

**Difficoltà:** E

**Dislivello in salita:** 700 m

**Dislivello in discesa:** 350 m

**Tempo complessivo:** 7 h

**Lunghezza percorso:** 14 km. circa

**Accesso Stradale:** in autostrada A10 da Imperia fino ad Arenzano, poi per la A26 (Voltri -Gravellona Toce) fino all'uscita di Masone dove si prende la SP 456 " Passo del Turchino" fino ad arrivare in prossimità della galleria (sbocco nord)- Totale km 118- 1 h e 30'.

*Come per gli anni precedenti proponiamo un altro tratto dell'Alta Via dei Monti Liguri. Quest'anno percorreremo il tratto dal Passo del Turchino fino ai Piani di Praglia con una spettacolare deviazione di un'oretta per raggiungere Punta Martin che offre un panorama vastissimo: dalla Alpi Centrali alla Corsica, dalle Alpi Liguri alle Apuane. Caratteristiche le "nevriere" che si incontrano nei pressi del Monte Pennello. Si tratta di pozzi dentro cui veniva accumulata e pressata una volta la neve. Questa si trasformava così in ghiaccio che, coperto da paglia e fogliame, si conservava fino all'estate, quando veniva trasportato in città per essere venduto.*

**Itinerario:** si parte in corrispondenza dello sbocco nord della vecchia galleria stradale del Passo del Turchino (537 m), quindi Passo del Turchino vero e proprio (594 m)- boscosi versanti nord dei Monti Turchino (671 m)- Ottine (725 m) e del Bric Prato d'Ermò (760 m). Si scende in terreno aperto al Giovo Piatto o Passo del Veleno (m 660), caratterizzato dalla presenza di rocce serpentinitiche ricche di magnesio. L'itinerario prosegue sul versante sud del Bric Strambé e raggiunge Colle Gandolfi (936 m) dove una breve deviazione verso sud ci porta a toccare in successione il Monte Pennello (998 m), il Monte Piazza (m 1000) e Punta Martin. Si ritorna a Colle Gandolfi e si prosegue sul versante sud -est del Monte Foscallo (a quota 960). Si scende alla Colla del Proratado (897 m) poi sul versante nord -ovest del Monte Proratado (a quota 880), quindi si raggiunge la Colla del Canile (844m) e l'ampio altipiano brullo che conduce alla Colla di Praglia (880 m) ed ai Piani di Praglia (860 m), dove ci attenderà il pullman.



**PROGRAMMA ATTIVITÀ SOCIALE**  
**2020**

**CLUB ALPINO ITALIANO**  
Sezione "Alpi Marittime"  
**IMPERIA**  
Fondata nel 1922

Piazza Ulisse Calvi, 8

18100 Imperia

Telefono e Fax 0183 273509

sito: [www.caiimperia.com](http://www.caiimperia.com)

e-mail: [info@caiimperia.com](mailto:info@caiimperia.com)



## RIEPILOGO DELLE GITE SOCIALI 2020

GENNAIO			
12	Nizza-Mont Boron e Alban	Escursionismo	E
15	Utilizzo dell'ARTVA- teoria	Sede sociale	
19	Utilizzo dell'ARVA- loc.da defin	Escursionismo	E
26	Campo Rugby Imperia	Muro arrampicata	
26	Località da definire	Ciaspole	MS
30	Polo Universitario	Proiezioni	
FEBBRAIO			
2	Anello del Bric del Frate	Escursionismo	E
9	Coppa Kleudgen-Acquarone	Gara Scialpinismo	
16	Località da definire	Ciaspole	MS
22/23	Winter CAI Fam.-Rif. Allavena	Alpinismo giovan.	
23	Noli - Varigotti	Escursionismo	E
MARZO			
1	Località da definire	Via ferrata	EEA
5	Polo Universitario	Proiezioni	
8	Marguareis	Scialpinismo	BS
8	Gita TAM-- Pompeiana	Escursionismo	E
15	Cai-Family	Alpinismo giovan.	
22	Circuito di Lourquière (Francia)	Escursionismo	E
26	Assemblea annuale dei Soci	Sede sociale	
29	Massiccio di Santa Vittoria (F.)	Escursionismo	E
APRILE			
2	Polo Universitario	Proiezioni	
4/5	Cima di Collalunga	Sci Alpinismo	MS
5	Roccasparviera ( Francia)	Escursionismo	E
19	Upega- Piancavallo	Alpinismo giovan.	
19	Gita TAM - da Upega a Pertegà	Escursionismo	E
MAGGIO			
2/3	Cima Ghiglié	Scialpinismo	BS
10	Località da definire	Via ferrata	EEA
10	Dal Turchino a Punta Martin	Escursionismo	E
20	Responsabilità in montagna	Sede sociale	
23/24	Monte Tambura (Alpi Apuane)	Escursionismo	E
31	Gita TAM-Montegrosso-Monega	Escursionismo	E
31	Da San Bernardo al Fronté	Alpinismo giovan.	
GIUGNO			
7	Sentiero Italia	Escursionismo	E
20/21	Pizzo Scalino	Escursionismo	EE/ F+
27/28	Cai- Family	Alpinismo giovan.	
28	Cima della Fascia	Escursionismo	EE

LUGLIO			
4/5	4000	Alpinismo	F+/ PD+
12	Lacs de Prals (Alpi Marittime)	Escursionismo	E
18/19	Monte Mars	Escursionismo	EE/ f+
19	Monte Galero	Alpinismo giovan.	
26	Monte Corborant	Escursionismo	EE/ F+
AGOSTO			
1/2	Traversata Remondino-Bozano	Escursionismo	EE
9	Pelvo d'Elva	escursionismo	E/ EEA
8/9	Cai-Family- Campeggio	Alpinismo giovan.	
29	Gita TAM- Sant'Erim	Escursionismo	E
SETTEMBRE			
4-7	Trekking delle Tofane	Escursionismo	EE/A
12/13	Punta Basei	Escursionismo	EE/F
19/20	Alpinismo giovanile	Escursionismo	
27	Giornata dei sentieri Liguri	Escursionismo	E
OTTOBRE			
4	Organiz.LPV- Monte Antola	Escursionismo	E
11	Gita TAM- Balconata di Ormea	Escursionismo	E
18	Circuito d'Amen (Francia)	Escursionismo	E
18	Arrampicata	Alpinismo giovan.	
25	Mont Vial ( Francia)	Escursionismo	E
NOVEMBRE			
8	Da Ruta a Rapallo	Escursionismo	E
15	Gita TAM- Zuccarello- Veirana	Escursionismo	E
22	Località da definire	Pranzo sociale	
DICEMBRE			
17	Tradizionale brindisi di fine anno – Sede CAI		





DOVE  
TI PORTA  
IL GUSTO.



# EMPORIO IMPERIA

Via Garessio, 11



FRATELLI  
**Carli**

— DAL 1911 —

---

**DOMENICA 10 MAGGIO**

---

**VIA FERRATA**

Località da definire

**Direttori:** Giovanni Ardissonne - Fulvio Balestra



Ferrata di Rocca dei Corvi

---

**MERCOLEDÌ 20 MAGGIO**

---

Presso la sede del Cai - a cura del Direttivo sul tema:  
**RESPONSABILITA' IN MONTAGNA**

“La responsabilità dell’accompagnamento in montagna”  
cenni normativi e giurisprudenza.

**Relatore:** Giovanni Ardissonne

---

## SABATO 23 E DOMENICA 24 MAGGIO

---

### ESCURSIONISMO MONTE TAMBURA (1890 m) dal Rifugio NELLO CONTI (Alpi Apuane)

**Direttori:** Costanzo Benvenuto – Pierangelo Rigo

**Difficoltà:** E

**Tempo complessivo:** sabato 4 h - domenica : ore 2 di salita

**Dislivello salita:** 1° giorno m. 950 - 2° giorno m. 500 (e 1400 m di discesa)

**Ritrovo e partenza:** da definire

**Accesso stradale:** da Imperia in Autostrada A10 / E80 e A/12 – Uscita Massa, quindi ulteriori 8 km. e si giunge alla frazione Resceto a quota 485- Km. 250 complessivi- 3 h e 30'

**Cartina:** Multigraphic – Fogli 101-102 “ Alpi Apuane (1/25.000)

*Per raggiungere il Rifugio Nello Costi, dove pernosteremo, percorremo un tratto della famosa Via Vandelli fortemente voluta dal Duca Francesco III d'Este ; collegava originariamente Modena e Massa e rappresentava una sfida tecnica notevole per il tempo.*

### SABATO 23 MAGGIO

Lasciate le macchine a Resceto (485 m), dalla piazzetta in fondo al paese saliamo per una strada, subito molto ripida, superiamo le ultime case del paese e una maestà dedicata a S. Giovanni Battista sulla destra. Dopo un centinaio di metri il percorso diventa sterrato e, presso la vicina curva, un cartello indica l'inizio della Via Vandelli con l'indicazione di 6 km al Passo della Tambura. Il percorso si snoda dapprima tra boschi, ma dopo una mezz'oretta di cammino la vegetazione dirada ed inizia l'infinita serie di tornanti che attraverso un panorama sempre più aspro, quasi abbagliati dal biancheggiare delle scaglie di marmo che costituiscono il fondo stradale, ci porta in circa 5 km. alla Finestra Vandelli e di qui in pochi minuti al Rifugio Nello Costi (1420 m)

### DOMENICA 24 MAGGIO

Ritornati alla Finestra Vandelli (1442 m), proseguiamo in salita sulla rotabile ormai molto degradata toccando Le Tecchinacce (1510 m) ed il Funtanin (1600m), fonte non sempre attiva in estate, per giungere poco dopo al Passo alla Tambura (m. 1620- 6 km da Resceto). Svoltando a sinistra, seguendo le tacche blu ed i segni bianco rossi, dapprima su sentiero molto comodo, quindi per sfasciame tocchiamo una prima selletta , quindi una seconda da dove, più ripidamente, il sentiero ci porta sulla vetta (1890 m), costituita da un pianoro abbastanza comodo con ampio panorama sulla Roccandaglia, il Cavallo, il Pisanino e sulle più lontane Apuane Meridionali.

**Ritorno** a Resceto, per la stessa via dell'andata.

---

## DOMENICA 31 MAGGIO

---

### ALPINISMO GIOVANILE MONTE FRONTE' (2153 m) da SAN BERNARDO DI MENDATICA (Alta Valle Arroscia)

Una splendida escursione sulla seconda cima più alta della Liguria, percorrendo in salita l'Alta Via dei Monti Liguri, attraversando prima un bosco di faggi, poi di larici sino a cavalcare il crinale panoramico che permetterà di toccare la Cima Omo dell'Alpetta (2034 m) e Cima Garlenda (2143 m), fino ad arrivare alla Madonnina di Monte Fronté.



---

## DOMENICA 31 MAGGIO

---

### ESCURSIONISMO MONTE MONEGA (1887 m) (Alta Valle Arroscia)



**Direttori:** Leonardo Moretti – Giancarlo Montaldo .

**Difficoltà:** E

**Dislivello in salita:** 600 m

**Tempo complessivo:** 5 h

**Accesso stradale:** Imperia- SS 28 fino ad Acquetico- svolta a sinistra per Mendatica- svolta a sinistra per Montegrosso Pian Latte e prosecuzione fino a Case Fascei m. 1274 – tot. Km 42 -1 h

**Cartina:** Multigraphic-n°107-108 “Alpi Marittime e Liguri” 1/25.000

Carta dei Sentieri della Prov.di Imperia – 1/50.000

*Visiteremo una montagna solcata da innumerevoli sentieri che raccontano storie di uomini e donne che hanno vissuto prima di noi e che qui hanno lavorato dominando un territorio duro, ma che talvolta sapeva aprirsi ad oasi di tranquilla e bucolica bellezza....*

**Itinerario:** Da Case Fascei (m 1274) proseguiamo sulla rotabile che taglia i Prati d’Ansaldo. In prossimità della Fontana Porcili (m 1350 circa), dove, svoltando a destra per un sentiero segnalato, attraverso un bel bosco di faggi che risale la Costa Scortica Vacca, raggiungiamo la Margheria di Pian Latte (m 1635) e l’omonimo rifugio. Da qui, per la rotabile o per il sentiero (leggermente più rapido) si giunge al Passo Pian del Latte (m 1764), dove appare evidente la vetta del Monega (m 1887) che si raggiunge per comodo sentiero su prato.

**Ritorno:** per lo stesso itinerario dell’andata.



Monte Monega- foto G. Montaldo

---

## DOMENICA 7 GIUGNO

---

### ESCURSIONISMO SENTIERO ITALIA SEZIONI DELLA PROVINCIA DI IMPERIA CON I CAI DI ORMEA -GARESSIO E CEVA

#### DA SAN BERNARDO DI MENDATICA al RIFUGIO SANREMO (2055 m)

**Direttori:** Sonia Zanella - Leonardo Moretti

**Difficoltà:** E

**Dislivello in salita:** 900 m

**Lunghezza:** km 12

**Tempo complessivo:** 7 h- soste comprese.

**Accesso stradale:** da Imperia si segue la SS 28 del Colle di Nava fino al bivio per Mendatica e quindi San Bernardo di Mendatica- km 41- 1h

**Cartina:** Edizioni EDM - Foglio IM5 “Triora - Carpasio - M. Saccarello” 1/25.000

*Dal colle seguiremo quasi per intero il percorso dell’AVML che in questo tratto coincide con il Sentiero Italia portandoci al Rifugio San Remo dove è prevista la sosta per il pranzo.*

**Itinerario:** Da San Bernardo di Mendatica si sale alla Margheria Garlenda (1592 m); si toccano poi il Passo Fronté (2093 m), il Passo Garlenda (2013 m) ed il Rifugio San Remo (2055 m), già visibile da lontano. **Ritorno:** discesa su Monesi (con navetta auto).



16/7/2019 – Escursione notturna al Saccarello- Cena al Rif.Sanremo



---

## SABATO - DOMENICA 20/21 GIUGNO

---

### ALPINISMO PIZZO SCALINO (3323 m) (Alpi Retiche – Gruppo Bernina)

**Direttori:** Giuseppe Borsotto – Elena Norzi

**Difficoltà:** EE / F+

**Dislivello in salita:** 1° giorno 400 m - 2° giorno 1036 m

**Tempo complessivo:** 1° giorno 1h30, 2° giorno 8 ore

**Accesso stradale:** Imperia – Sondrio – Chiesa Valmalenco - Lanzada – Francisa – Diga di Campo Moro – Totale 420 Km – 5h circa

**Cartina:** Cartina KOMPASS N. 93 – Bernina Sondrio 1:50.000

*Montagna molto frequentata, il Pizzo Scalino permette di raggiungere una quota interessante con uno sforzo relativamente contenuto, godendo allo stesso tempo di una splendida vista sull'intero gruppo del Bernina. Il suo caratteristico aspetto piramidale lo rende individuabile già da lontano, con l'evidente gradino sulla cresta E da cui gli deriva il nome.*

### SABATO 20 GIUGNO

Dal parcheggio alto sopra la diga di Campo Moro (1995 m) si raggiunge in breve il Rifugio Zoia, da cui su comoda mulattiera si prosegue in direzione dell'Alpe Campagneda (2145 m) e quindi si arriva in breve al Rifugio Cristina (2287) all'Alpe Prabello dove si pernotta.

### DOMENICA 21 GIUGNO

Lasciata a destra la deviazione per il Passo degli Ometti, si attraversa un tratto acquitrinoso, oltre al quale si prende decisamente a destra risalendo un facile ma ripido pendio che porta al Cornetto (2842 m). Da questo punto si percorre una facile cresta di sfasciumi, giungendo ai piedi del ghiacciaio, qui piuttosto ripido, che si risale dapprima in diagonale, quindi direttamente sino al plateau dove la pendenza cala. Tenendosi al centro, lo si percorre interamente puntando all'evidente Collo dello Scalino, aperto fra la Cima di Val Fontana a sinistra e lo Scalino stesso a destra, che si raggiunge con un ultimo tratto in traverso su ripido pendio. Dal Collo, si segue la cresta SE e una volta al sommo del risalto per tracce tra rocce rotte, si raggiunge la grande croce di vetta.

**Ritorno:** stesso itinerario della salita.

**Materiale obbligatorio:** imbrago, casco, piccozza, ramponi, moschettoni.

---

## SABATO – DOMENICA 27/28 GIUGNO

---

### ESCURSIONISMO SUMMER C.A.I. FAMILY WEEK-END IN RIFUGIO

Rifugio Valasco – Anello dei Laghi di Valscura  
Ideale per far conoscere la montagna e la natura

**Direttori:** Simonetta Genta- Gianni Calvi- Moreno Manzini

Tra geologia e storia, un percorso carico di emozioni e panorami mozzafiato.

Quest'anno per il Cai-Family abbiamo scelto la Valle Gesso per scoprire tutti insieme, bambini e genitori, un ambiente spettacolare entro il Parco delle Alpi Marittime, ricco di laghi di origine glaciale e resti di fortificazioni e opere militari risalenti, alcune, al 1800.

Faremo base al Rifugio Valasco, nato come casa di caccia del Re d'Italia e costruito nella forma attuale intorno al 1880, completamente ristrutturato e trasformato in rifugio nel 2002.

**1° giorno:** Rifugio Valasco dalle Terme di Valdieri

**2° giorno:** Rifugio Questa seguendo l'anello dei Laghi di Valscura.





---

## DOMENICA 28 GIUGNO

---

### ESCURSIONISMO ANELLO VALLONE SAN GIOVANNI- CIMA DELLA FASCIA 2495 m (Alta Valle Vermenagna)

**Direttori:** G. Ardisson- E. Cremaschi- N. Torchio

**Difficoltà:** EE

**Dislivello in salita:** 1300 m circa

**Tempo complessivo:** 7 h

**Accesso stradale:** In autostrada: Imperia – Ventimiglia (km 50)- quindi SS 20 del Colle di Tenda fino a Limone Piemonte (m 1000- Km 116) e Vallone San Giovanni fino al termine della strada a Maire Rocca Rossa .(km 120- m 1396)

**Cartina:** IGC - Foglio 114 - “Limone Piemonte - 1/25.000 Cartoguida Blu n° 2 - “Alpi Liguri - Valle Pesio e Tanaro” 1/25.000

*Percorso abbastanza faticoso ma che offre panorami grandiosi su tutto l'arco alpino; durante la discesa nel Vallone del Cros si possono ammirare, a distanza ravvicinata, anfratti e guglie di aspetto dolomitico.*

**Descrizione dell'itinerario:** Da Maire Rocca Rossa (m 1396) in poco tempo tocchiamo le Maire Valletta m 1529. Procedendo in salita e trascurando le diramazioni a destra ci inoltriamo nel valloncetto della Boaria che risaliamo fino al Colle (m 2102). Dal colle, senza perdere quota come fa invece la rotabile ex militare, con un traverso che taglia la Testa Ciaudon, giungiamo in prossimità della Colla Piana (m 2219) dove voltiamo a sinistra verso la vicina Capanna Morgantini (m 2237) da dove inizia, tra il terreno roccioso, una incerta traccia solo saltuariamente segnalata con qualche ometto che sale verso destra al non molto evidente Colle di Malaberga m 2312. Volgendo a sinistra si guadagna in poco tempo la vetta della Testa Ciaudon m 2386. Ritornati al Colle di Malaberga, superando un primo tratto piuttosto ripido e su terreno friabile, ci affacciamo al cupolone erboso della Punta San Salvatore (m 2410) e, dopo esser scesi qualche decina di metri ad un ampio colletto prativo, rimontando il comodo spallone erboso, arriviamo in breve alla croce in vetta alla Cima della Fascia (m 2495). Dalla vetta, un ripido sentierino ci porta attraverso il Colletto Sud del Cros (m 2296) nel selvaggio Vallone del Cros stretto tra i salti rocciosi della Cima della Fascia (a sin.) e dalle Rocce del Cros (a destra). Allo sbocco del Vallone le pendenze si addolciscono ed il sentiero ci porta fin nei dintorni di Capanna Chiara (m 1450), da dove un lungo traverso, dapprima nel bosco e poi su gerbidi con alcuni saliscendi, ci porta sul sentiero principale poco a valle di Maire la Valletta e di qui, brevemente per il percorso dell'andata, alla partenza.

---

## SABATO-DOMENICA 4/5 LUGLIO

---

### ALPINISMO GRUPPO DEL MONTE ROSA (Alpi Pennine-Valle d'Aosta)

**Quest'anno si è deciso di fare l'attività su ghiacciaio con un unico punto di partenza, ma con differenti mete e differenti difficoltà.**

**Breithorn centrale (4159 m) e Breithorn Occidentale (4165 m)**

**Direttori:** G. Borsotto- E. Norzi

**Difficoltà :** F+

**Roccia Nera (4075 m) e Gemello del Breithorn (4106 m)**

**Direttori:** M. Zat- E.Ricci-M. Novaro

**Difficoltà:** PD+

**Dislivello in salita:** 1° giorno 763 m- 2° giorno 900/1000 m a seconda del percorso

**Accesso stradale:** da Imperia in autostrada fino a Chatillon- Saint Vincent. Quindi si risale tutta la Valtournanche fino a Cervinia dove si parcheggia dagli impianti.- totale 330 km- 4 ore

*Escursione in ambiente glaciale con spettacolari panorami sul Cervino, sulle Cime del Monte Rosa e le montagne svizzere.*

### SABATO 4 LUGLIO

Da Cervinia (2050 m) con il primo tratto di funivia si raggiunge Plan Maison (2554 m). Di qui si sale a piedi fino al Rifugio Teodulo (3317 m) dove si pernotta.

### DOMENICA 5 LUGLIO

Dal Rifugio inizialmente si sale a fianco delle piste da sci di Plateau Rosa fino alla Gobba di Rollin (3899 m). A questo punto il percorso dei due gruppi si divide: a destra verso la Roccia Nera e a sinistra verso il Breithorn.

Ritorno sullo stesso percorso scendendo fino alla partenza della funivia di Testa Grigia (3480 m) con la quale agevolmente si torna alle auto.

**Materiale obbligatorio:** Imbraco, casco, piccozza, corda, ramponi, vestiario tecnico adeguato.

**I direttori di gita si riservano di verificare l'idoneità dei partecipanti.**

---

## DOMENICA 12 LUGLIO

---

### ESCURSIONISMO CIME DE PRALS (2453 m) e LAGHI DI PRALS (Alpi Marittime- Val Gardolasque)

**Direttori:** Giorgio Lugli, Alessandro Pisani, Angelo Natta

**Difficoltà:** E

**Dislivello in salita:** + 720 m

**Tempo di salita:** 2 h 30 m

**Tempo complessivo:** 5 h 30 m

**Lunghezza percorso:** km. 8.000

**Accesso stradale:** Imperia – Nizza st. Isidore (uscita 52) – D6202 Vallée du Var - Plan du Var – D2565 Vallée de la Vèsubie – St. Martin Vèsubie - a dx per la D94 si risale il Vallon de Fenestre – parcheggio presso il ponte Bal. 360 (1850m) - Totale km 160 - ore 2,20.

**Cartina:** IGN TOP 25 3741 OT “Vallée de la Vèsubie” (1/25000)

*Percorso interessantissimo dal punto di vista paesaggistico e panoramico. Con vista sul Gran Capelet, Bego, Maledia, Gelas, Neiglier, Gruppo Argentera e Pepoiri. I cinque laghi di Prals sono incastonati nel cuore del parco del Mercantour e raggiungibili con facili sentieri.*

**Descrizione dell'itinerario:** Dal pannello del Parco – Bal. 361 – tra larici e abeti si raggiunge il Vallon de Prals (1823m) Bal. 362 . Si risale su ottimo sentiero alla Bal. 363 (2063m) poi Bal. 364 (2149m), infine un ultimo tratto con alcuni tornanti e si tocca la Baisse de Prals - Bal. 365 – (2339m). Si sale a sinistra per cresta prativa ed in 20 minuti si giunge alla Cime de Prals 2453m. Ritorno per la Baisse de Prals poi per un breve tratto si imboccano i tornanti dell'andata fino a dove inizia una evidente traccia orizzontale che porta a toccare la conca dei cinque laghi (2269m). Si sale alla Baisse des Cinqs Lacs (2325m) Bal. 366 e discesa nel Vallon Ponsset.

**Nota:** Per chi lo ritenesse opportuno, è possibile prevedere, in autonomia, un pernottamento per il sabato sera presso il Rifugio di Madone de Fenêtre o nelle strutture ricettive di St. Martin Vèsubie.



Laghi di Prals – foto A. Pisani

---

## SABATO - DOMENICA 18-19 LUGLIO

---

### ESCURSIONISMO MONTE MARS (2600 m) (Alpi Pennine - Alpi Biellesi)

**Direttori:** Giuseppe Borsotto – Elena Norzi

**Difficoltà:** EE / F+ per il tratto attrezzato con corde fisse

**Dislivello in salita:** 1° giorno 850 m - 2° giorno 600m

**Tempo totale:** 1° giorno 3h - 2° giorno 8h

*Visibile fin dalla pianura, il Monte Mars è la cima più alta del comprensorio di Oropa e confina con la Val d'Aosta, spiccando lungo la linea di cresta che dalla Colma di Mombarone corre fino al Monte Rosa.*

**Accesso stradale:** da Imperia in autostrada fino all'uscita di Pont St Martin in Val d'Aosta. Poi si seguono le indicazioni per la Valle di Gressoney, superato l'abitato di Fontainemore si trova un ponte sulla destra con le indicazioni per la località Plan Coumarial che si raggiunge dopo alcuni chilometri. Totale 286 Km circa – 3 h 15'

**Cartina:** IGC N.9 – Biella-Ivrea Bassa Valle d'Aosta (1:50.000)

## SABATO 18 LUGLIO

**Itinerario:** dal parcheggio di Plan Coumarial (1450 m) attraverso il bosco si raggiunge la Grange Vercosa (1600 m). A quota circa 1800 m si traversa un ponticello e si continua con un lungo traverso sul sentiero 3. Raggiunto il colle Carisey (2132 m), si prosegue con un percorso estremamente panoramico sulla pianura e sulla Val d'Aosta e si raggiunge il Rifugio Coda (2280 m) dove si pernotta.

## DOMENICA 19 LUGLIO

**Itinerario:** dal rifugio si raggiunge in breve il Colle Sella (2240 m); scendendo sull'altro versante, si procede con un lungo mezzacosta sotto l'incombente Cresta dei Carisey sino al colle aperto tra il Dado (2338 m) e il Monte Mars (2600 m) che si raggiunge con l'aiuto di corde fisse. Piegando a sinistra, si sale tra erba e roccette (alcuni canaponi) alternando tratti in traverso anche esposti ad altri più ripidi. Quindi un'ultima cresta di pietrame e si è in vetta.

**Ritorno:** per lo stesso itinerario di salita fino a sotto il Colle Sella e poi si scende sul sentiero 3A che al ponticello si congiunge con il sentiero di salita del giorno prima.

---

## DOMENICA 19 LUGLIO

---

### ALPINISMO GIOVANILE ANELLO DEL MONTE GALERO 1708 m (Displuviale Pennavaire- Neva)

Bellissimo giro ad anello partendo dal Colle San Bernardo, passando dalla Fonte delle Meraviglie, salendo su sentiero in mezzo ai castagni e faggi arrivando al Passo delle Caranche e, per la dorsale prativa, sino alla Cima del Monte Galero.

Ritorno lungo il crinale sino alla sella che divide il Monte Armetta dal Monte Galero, passando in mezzo a gendarmi di pietra sino ad incontrare il sentiero che ci riporterà alla Fonte delle Meraviglie.



---

## DOMENICA 26 LUGLIO

---

### ALPINISMO CIMA DI CORBORANT (3010 m) (Alpi Marittime Occidentali- Alta Valle Stura)

**Direttori:** Gianni Calvi - Luca Ghirardo

**Difficoltà:** EE/F+ (un passaggio di II +)

**Dislivello in salita:** 1310 m

**Tempo di salita:** 4 h

**Lunghezza percorso:** km. 17,000

**Accesso stradale:** Imperia - Borgo San Dalmazzo - Demonte - Aisone - Pianche- Bagni di Vinadio - San Bernolfo - circa 180 km - 3h e 30'

**Cartina:** Fraternali Editorre- Alta Valle Stura – 1/25000

*Escursione da non sottovalutare; che richiede preparazione fisica e capacità di compiere passaggi di arrampicata per cui i Direttori si riservano di valutare l' idoneità dei Soci che intendessero partecipare alla gita.*

**Descrizione dell'itinerario:** dallo spiazzo poco a monte di San Bernolfo si percorre la sterrata che, verso sud-ovest, risale sul lato sinistro idrografico l'ampio vallone percorso dal Rio Corborant. A quota 2250, dopo aver risalito ampi tornanti, si prende a destra un sentiero che taglia un ripido pendio e, dopo aver attraversato una zona caratterizzata da rocce montonate, si porta nella conca del Lago Lausfer Inferiore (m. 2501- circa ore 2 e 30' dalla partenza) e poi al Lago Lausfer Superiore (m 2580). Si continua poi lungo la traccia (ometti) che passa alla base dei contrafforti della Punta Goffredo e si dirige verso l'evidente ripido canale posto tra il Gendarme (a destra) e la Cima del Corborant (a sinistra), che si risale incontrando il caratteristico "Buco della Marmotta" superabile sfruttando i numerosi pioli infissi al suo interno, per giungere in breve alla Forcella Est del Corborant (m 2900- 3h e 30'), che si affaccia sul Vallone dell'Ischiator. Volgendo a sinistra si attacca un tratto di rocce inclinate attrezzato con catene e quindi, ripresa la traccia segnalata da bolli rossi ed ometti, attraverso successivi risalti, via via più agevoli, si raggiunge la vetta (m 3010- 4 h). La discesa si effettua per lo stesso itinerario di salita.

---

## SABATO E DOMENICA 1 E 2 AGOSTO

---

### TREKKING AL COSPETTO DELLA REGINA DELLE MARITTIME (Valle Gesso)

**Direttori:** G. Ardisson- E. Cremaschi- G. Restani- N. Torchio

**Difficoltà:** EE.

**Dislivello in salita:** 1° giorno: m 1500- 2° giorno: m 200

**Dislivello in discesa:** 1° giorno: m 400- 2° giorno: m 200+ 700

**Tempo complessivo:** 1° giorno : 6 h e 30' / 7 h e 30'- 2° giorno : 4 h e 30' / 5 h

**Note:** il percorso è consigliato solo per escursionisti esperti che sappiano muoversi su terreni impervi.

*È una traversata lunga e impegnativa in ambiente severo ed appartato che offre vedute da una prospettiva inconsueta sul Canalone di Lourousa e sul Corno Stella.*

**Accesso Stradale:** Imperia SS 28 fino a Ceva (80 km)- Autostrada A6 fino a Mondovì- poi, passando per Pianfei, direzione Boves-Borgo San Dalmazzo, da dove si seguono le indicazioni per la Valle Gesso fino a giungere a Terme di Valdieri (1368 m). Totale 157 km- 3h e 30' circa. Parcheggio immediatamente prima dell'ingresso in paese allo sbocco del Vallone di Lourousa.

Sarebbe opportuno lasciare alcune macchine al Piano della Casa del Re (parcheggio poco oltre il Gias delle Mosche m 1591) prima di partire per l'escursione, al fine di agevolare il rientro.

**Cartine:** Fraternali- Foglio 15-” Valle Gesso” (1/25000)

Cartoguida Blu n° 1- “ Parco Naturale delle Alpi Marittime” 1/25.000

### SABATO 1 AGOSTO

Da Sant'Anna di Valdieri (1370 m) si imbecca il Vallone di Lourousa, si sale al Bivacco Varrone (2235 m), al Passo del Souffi (2530 m) e al Rifugio Bozano (2453 m)

### DOMENICA 2 AGOSTO

Dal Rifugio i segni giallo-rossi ci guidano pianeggiando nelle immense pietraie delle pareti occidentali dell'Argentera e con lungo semicerchio l'itinerario costeggia la base delle ardite Cime dei Camosci, De Cessole e Maubert, quindi la traccia, con alcune serpentine, raggiunge l'esile selletta erbosa alla Bassa della Madre di Dio (2455 m). Sull'opposto versante una serie di canalini e di colletti alcuni attrezzati con corda fissa rendono il procedere non banale, fino a portarci alla base del Vallone Assedras, occupato da una pietraia costituita da enormi blocchi instabili. Risalendo brevemente la sponda opposta del vallone si intercetta la comoda mulattiera che in breve conduce al Remondino (2430 m) e quindi si scende al parcheggio.

---

## SABATO 8-DOMENICA 9 AGOSTO 2020

---

### CAI-FAMILY CAMPING Weekend in campeggio!!

Al momento della messa in stampa del libretto non abbiamo ancora individuato la località dove effettueremo il nostro campeggio: lo comunicheremo per tempo!





---

## DOMENICA 9 AGOSTO

---

### ESCURSIONISMO PELVO D'ELVA (3064 m) E LAGO CAMOSCERE (Alpi Cozie)

**Direttori:** Elena Norzi – G. Borsotto (per il Pelvo);

Ezio Ardizzone – Ferruccio Grippa (per il Lago Camoscere)

**Difficoltà :** E / EEA

**Dislivello in salita:** 900 m per il Pelvo, 500 m il Lago

**Tempo complessivo:** 5h per il lago, 8h per il Pelvo con discesa al lago.

**Accesso stradale:** Imperia – Cuneo – Val Varaita fino a Sampeyre – Colle di Sampeyre - Colle della Bicocca (raggiungibile in auto con una sterrata di circa 6 Km) (2285m) – Totale 200 Km circa - 3h

**Cartina:** IGC - Foglio 111 - “Valle Maira- Acceglio - Brec de Chambeyron (1/25.000)

*IL Pelvo d'Elva si trova sullo spartiacque tra Val Varaita e Valle Maira. Ha una caratteristica forma piramidale, ben riconoscibile anche in distanza. Dalla vetta si gode un panorama a 360° dal Monviso ai vicini Marchisa e Chersogno.*

**Itinerario escursionistico:** dal colle della Bicocca si segue l'evidente sentiero che si biforca quasi subito. Dal cartello il sentiero basso va diretto al lago Camoscere (2644m) e al vicino Bivacco Bonfante.

**Itinerario alpinistico:** dal cartello si risale a destra la costiera con qualche tratto più ripido verso la targa metallica posta su una fascia rocciosa. Al di sopra il sentiero piega a sinistra e raggiunge il canale a centro parete che si risale con l'aiuto di catene. Seguendo segni rossi ed ometti si sbucca sulla cresta S a breve distanza dalla vetta che si trova sulla destra. Dalla vetta si scende direttamente al Colle Camoscere (2899 m) qui si trova un bivio dove si continua in leggera salita sotto la Cima Camoscere e quindi si scende sul lago Camoscere.

**Ritorno:** i due gruppi insieme al colle della Bicocca.

In base alle richieste si potrà pensare di partire al sabato pomeriggio e pernottare in zona.

...

---

## DOMENICA 29 AGOSTO

---

### ESCURSIONISMO TAM I LUOGHI DELLO SPIRITO LA CAPPELLA DI SANT'ERIM (1922 m) NELLA VALLE DEI MAESTRI In collaborazione con “A VASTERA”



(Alpi Liguri- Val Tanaro- Parco Naturale del Marguareis)

**Direttori:** L. Moretti, G. Belgrano, G. Laiolo e G. Clavio

**Difficoltà:** E

**Dislivello in salita:** 525 m

**Tempo complessivo:** 1h e 30'

*La chiesetta di “Sant’Erim” (Sant’Erasmus) sorge nella Valle dei Maestri, una zona pascolativa prossima al “Colle dei Signori”, nelle Alpi Cuneesi. Si raggiunge in un’ora e mezzo circa partendo dal parcheggio di Carnino Superiore (CN).*

*Nelle relazioni delle Visite Pastorali del 1748 del Vescovo di Ventimiglia Giustiniani, tra le cappelle sottoposte alla giurisdizione del Prevosto di Briga è indicata quella di Sant’Erim: “ un costruito di piccole dimensioni in terra denominata La Bandita dei Maestri”. Non è dato sapere l’epoca esatta della costruzione ma è probabile che questa sia almeno contemporanea alla fondazione dell’altare e alla relativa Cappella di Sant’Erasmus nella Collegiata di Briga (secolo XVI).*

**Cartina:** Carta ASF -3 Marguareis- Mongioie 1/25000

**Accesso Stradale:** Da Imperia per la SS 28 fino a Ponti di Nava; svolta a sinistra per Viozene e poi svolta a destra per Carnino- Km 50- 1h.

**Itinerario:** Dal posteggio a valle di Carnino Superiore (m 1377) si entra tra le case della bella borgata, seguendo la mulattiera che ne esce in direzione ovest. Lasciato a sinistra il bivio per il Passo del Lagaré e Upega, si prosegue sul sentiero che si addentra nel Vallone di Carnino. Il percorso tortuoso si snoda lungo caldi ed assolati versanti, coperti in prevalenza da vegetazione arbustiva. Dopo aver incontrato una piccola fontana con annessa panca in legno, il sentiero taglia il versante sinistro orografico del vallone, lascia a destra il bivio per il Passo delle Mastrelle e raggiunge lo stretto intaglio della Gola della Chiusetta (1811 m - 1h. e 25’), che dà accesso al Vallone dei Maestri. Questo angusto passaggio apre le porte ad una prima piana pascoliva, cui ne segue, dopo una breve risalita, una seconda ben più ampia dove si trova l'alpeggio delle Selle di Carnino, recentemente riattato, i ruderi del Rifugio Selle di Carnino e la Cappella di Sant’Erim.

**Ritorno:** per il medesimo itinerario dell’andata.

---

## DA VENERDÌ 4 A LUNEDÌ 7 SETTEMBRE

---

### FERRATE DELLE TOFANE E FERRATA DEGLI ALPINI AL FALZAREGO (Cadore)

**Direttori:** Fulvio Balestra- Elena Norzi- Giovanni Ardisson

**Difficoltà:** EEA

**Accesso Stradale:** In autostrada da Imperia fino a Pian di Vedoia – poi su SS si giunge ad Auronzo di Cadore m 866. Totale km 623 – ore 6

**Cartina:** Ed. Tabacco- foglio 017 “Dolomiti di Auronzo e del Comelico” 1/25.000; Foglio 2 “Val di Fassa- Alta Badia-Val Gardena” 1/50.000; Ed. Kompass- Foglio 58 “Dolomiti di Sesto”

**Itinerario:** Viene indicato un programma di massima. Più dettagliate notizie, anche tecniche, verranno fornite in imminenza dell’effettuazione del trekking.

### VENERDÌ 4 SETTEMBRE

Arrivo nel pomeriggio ad Auronzo di Cadore e breve escursione nei dintorni del Lago.

Pernottamento in hotel caratteristico del Trentino.

### SABATO 5 SETTEMBRE

Partenza per Cortina d’Ampezzo e avvicinamento alle tre Tofane e alle relative ferrate: Tofana di Rozes, Tofana di Mezzo ed infine Tofana di Dentro. Tutte superano i 3000 m con passaggi mozzafiato.

Rientro a tarda sera in hotel per il pernottamento.

### DOMENICA 6 SETTEMBRE

Ci porteremo al Passo del Falzarego per percorrere la celebre Ferrata degli Alpini. Rientro in albergo in tarda serata.

### LUNEDÌ 7 SETTEMBRE

Escursione leggera e rientro previsto ad Imperia nel tardo pomeriggio.



7/9/2019 – Ferrata al Monte Paterno – Foto E. Norzi

---

## SABATO – DOMENICA 12/13 SETTEMBRE

---

### ESCURSIONISMO PUNTA BASEY (3338 m) (Alpi Graie)

**Direttori:** Elena Norzi - Giuseppe Borsotto

**Difficoltà:** EE / F

**Dislivello in salita:** 800 m

**Tempo complessivo:** 6 h circa

**Accesso stradale:** Imperia – autostrada Voltri - Santhià, uscita Ivrea, poi strada del Canavese verso Ceresole Reale – Colle del Nivolet – Totale 340Km – 4h circa

**Cartina:** IGC- Foglio 3 “Il Parco Naz.del Gran Paradiso” 1/50.000  
IGN- TOP 25 – 3633 ET “ Val d’Isère- Parc de la Vanoise” 1/25.000

*Vetta molto panoramica sul Gran Paradiso e sulle montagne della Val di Rhemes oltre che sulle canavesane, savoiarde e valdostane.*

### SABATO 12 SETTEMBRE

Partenza da Imperia nel primo pomeriggio e trasferimento al Colle del Nivolet. Cena e pernottamento presso rifugio Chivasso. Si può anche decidere di fermarsi a Ceresole Reale per il pernottamento.

### DOMENICA 13 SETTEMBRE

Itinerario: il sentiero inizia sotto il Colle del Nivolet (2532m) e prende quota tra i prati, e dopo pochi minuti si prende una diramazione a sinistra che attraversa il Rio Rosset e dopo poco si è in vista del lago Leytà. Qui una freccia indica la deviazione a sinistra per il Colle di Nivoletta e la Punta Basey. Si prende questo sentiero che più avanti svolta nettamente a sinistra superando un tratto ripido tra erba e terriccio dove è stretto e per pochi metri leggermente esposto. Sopra questo tratto il sentiero sbuca su un pianoro e successivamente attraversa una pietraia compiendo un semicerchio verso sud-ovest senza guadagnare quota e portandosi all’inizio di una zona rocciosa. Qui numerosi ometti guidano fino al Col Basey (3175m) dove c’è un grande ometto. Si prosegue verso la vetta lasciando a sinistra il ridotto ghiacciaio Basey. Dopo un primo tratto stretto, il sentiero percorre l’ampia dorsale della cima fin sotto le rocce sommitali. Qui la traccia compie qualche svolta sul versante ovest, scavalca la cresta portandosi sotto l’ultimo salto roccioso, alto circa 15m, che si affronta dal versante est. Le rocce hanno molti appoggi ma soprattutto sono facilitate da una corda fissa. Superata la paretina, si giunge sulla cresta finale a poca distanza dalla vetta. Si ritorna per il medesimo itinerario di salita.

---

**SABATO 19- DOMENICA 20 SETTEMBRE**

---

**ALPINISMO GIOVANILE  
SENTIERO CARSOLOGICO E MONTE MONDOLÉ**

Questa gita ci permetterà di scoprire l'ambiente carsico intorno al Monte Mondolè, tra le Valli Maudagna, Ellero e Corsaglia.

**1° giorno:** da Prato Nevoso verso Colle Balma, lungo il sentiero carsologico, passeremo vicino alle altissime falesie e i profondi canali della Cima Artesinera, toccheremo Cima Vuran e, tra le ampie doline carsiche della Balma raggiungeremo il Rifugio Merlo, dove ceneremo e pernosteremo.

**2° giorno:** dal Colle Balma (1883 m) fino in cima al Mondole (2382 m) che, con un bel giro ad anello ci ricondurrà al rifugio per rificillarci e concludere la giornata in allegria.



---

**DOMENICA 27 SETTEMBRE**

---

**GIORNATA DEI SENTIERI LIGURI  
4° EDIZIONE DA SEBORGA A VENTIMIGLIA  
LUNGO IL SENTIERO LIGURIA  
Storia, cappelle, fiori e tanto altro  
In collaborazione con le altre Sezioni del CAI  
della Provincia  
Attività promossa dalla Regione Liguria**

**Direttore:** Sonia Zanella

**Difficoltà:** E

**Dislivello in salita:** 350 m

**Dislivello in discesa:** 750 m

**Tempo complessivo:** 8 h soste comprese.

**Lunghezza:** km 11

**Accesso stradale:** Imperia Porto Maurizio- In autostrada Uscita Bordighera – Km. 45 – 40 minuti

**Ritrovo e partenza:** ore 8- Piazzale di Bordighera Alta per transfer via bus (gratuito) per Seborga da dove ha inizio l'escursione guidata con partecipazione di esperti naturalistico culturali. Ritorno a Bordighera con mezzi di linea.

**Cartina:** Multigraphic-Fogli 111-112 "Alpi Maritt. e Liguri" 1/25.000

EDM- Foglio IM3 "Ventimiglia- Bordighera- Ospedaletti" 1/25.000

*Escursione che si sviluppa sui crinali che delimitano due piccole valli (Vallebona e Crosia) dalla più importante Val Nervia, con aeree vedute su ambienti fortemente antropizzati e che tuttavia conservano ancora pregevoli valori ambientali.*

**Itinerario:** da Seborga (515 m) si scende, seguendo il crinale, alla Madonna della Neve (284 m) e quindi si attraversa su ponticello (114 m), il Torrente Borghetto. Si giunge a Vallebona (143 m) per risalire poi la costola (211 m) che ci separa dal fondovalle del Torrente Vallecrosia (68 m). Risaliamo a San Biagio alla Cima (91 m) e proseguiamo verso la Cappella dell'Annunziata (218 m), da dove ci portiamo sul Monte Santa Croce (m 311) e successivamente, con rapida discesa, alla Foce del Nervia (m 5), interessante oasi faunistica.

---

**DOMENICA 4 OTTOBRE**

---

**MONTE ANTOLA- ESCURSIONISMO  
Organizzazione LPV**

Programma dettagliato in sede

---

**DOMENICA 11 OTTOBRE**

---

**ESCURSIONISMO TAM  
BALCONATA DI ORMEA  
ORMEA-CHIONEA- VALDARMELLA-ORMEA  
(Alta Valle Tanaro)**



**Direttori:** Leonardo Moretti - Giampiero Laiolo

**Difficoltà:** E

**Dislivello in salita:** 550 m

**Tempo complessivo:** 5 h

**Accesso stradale:** Imperia SS 28 del Colle di Nava- Ormea – Km.45- 50' circa.

**Cartina:** Multigraphic- Fogli 106-107- “Alpi Marittime e Liguri” 1/25.000

*Anello escursionistico che si svolge su vecchie mulattiere, un tempo colleganti i vari borghi di mezzacosta. Percorrendo questi sentieri si incontrano numerose testimonianze dell'antica frequentazione, dai ruderi di cascinali, alle cappelle e ai piloni votivi spesso affrescati presenti nell'area comunale in oltre 300 esemplari.*

**Itinerario:** dal parcheggio di Piazza Libertà (m 740) si ritorna verso Nava. Fatti pochi passi si svolta a destra per Via Fontanette (segnavia A20 e Via Alpina) e quindi a sinistra in Via Santa Lucia che sale in breve ad intersecare la stretta rotabile per Chionea. Si prosegue su antica mulattiera che si snoda nel bosco e taglia più volte la rotabile fino a giungere nei pressi del cimitero di Chionea e poi sulla stradina principale fino all'abitato (m 1102) che si attraversa. Al suo termine si imbecca a destra una rampa cementata (segnavia A17), che presto si trasforma in carrareccia acciottolata che sale dolcemente fino alla Colla di Chionea (m 1223), straordinario punto panoramico. Si segue ora a destra (segnavia A34- Balconata di Ormea) il sentiero che scende, dopo aver superato una costola, ripidamente alle diroccate Case Calvagni e poi dopo aver attraversato il Torrente Armella, alla chiesa del paese (m 1045). Seguendo sempre il segnavia 34 si sale dolcemente su di una ripida costola boscosa e quindi, dapprima in piano e poi in ripida discesa si ridiscende nuovamente nel fondovalle e, dopo aver superato un tratto alluvionato, si ritorna velocemente al parcheggio.

---

**DOMENICA 18 OTTOBRE**

---

**ESCURSIONISMO  
CIRCUIT D'AMEN  
(Francia- Vallée du Var)**

**Direttori:** Giorgio Lugli- Alessandro Pisani- Angelo Natta

**Difficoltà:** E

**Dislivello in salita:** 600 m

**Tempo di salita:** 2h e 40'

**Tempo complessivo:** 5 h e 30'

**Lunghezza percorso:** km. 11,000

**Accesso stradale:** Imperia – Nizza St. Isidore (uscita 52) – D6202 Vallée du Var fino a Entrevaux – Dopo circa 3km in prossimità del ponte de Gueydan si svolta a dx per la D2202 direzione Col de la Cayolle, fino al pont de Roberts al termine delle Gorges de Daluis. Ampio parcheggio. Tot. Km 160, ore 2,20.

**Cartina:** IGN TOP 25 3540 ET Vallée du Var

*Buona parte del percorso è sulla traccia di una antica mulattiera di origini romane, per molto tempo principale via di comunicazione tra Guillaume e Puget Théniers. Luoghi che erano frequentati da antichi minatori alla ricerca del tesoro perduto di Amen. È interessante la visita alle rovine del borgo di Amen, con la cappella di Nostra Signora delle Nevi ancora in buono stato. Il sito è stato abbandonato subito dopo la seconda guerra mondiale. Il percorso è impressionante per i colori della roccia e della vegetazione, con panorami su vertiginosi strapiombi di “terre rosse”.*

**Itinerario:** dal Pont de Robert (quota 767m-Balise 118) risalire verso sud l'antica via mulattiera di origine romana; alla balise 112 prendere il sentiero di Amen che attraverso un paesaggio arido porta alle balise 113 e 114, nei ruderi del villaggio abbandonato di Amen. Si discende verso la Clue d'Amen (B.115) e si percorre sentiero ad anello fino a ritrovare B.112 in località Bancheron, indi ritorno al parcheggio (B.118).

**Nota:** Per chi lo ritenesse opportuno, è possibile prevedere, in autonomia, un pernottamento per il sabato sera presso le strutture ricettive di Guillaumes.



---

DOMENICA 18 OTTOBRE

---

CAI-FAMILY

ARRAMPICATA



Giornata di arrampicata  
per bambini e ragazzi



---

DOMENICA 25 OTTOBRE

---

ESCURSIONISMO

MONT VIAL (1550 m) DA REVEST LES ROCHES  
(Media Valle del Var)

**Direttori:** Giuseppe Borsotto – Ezio Ardizzone .

**Difficoltà:** E

**Dislivello in salita:** 700 m

**Tempo Complessivo:** h.6 soste comprese

**Accesso stradale:** Casello Imperia-ovest- Autostrada fino a Nizza-uscita St. Isidore – quindi Ponte Charles Albert-bivio per Gillette e quindi Revest Les Roches m 852 – Km 135 – 2 h.

**Cartina:** IGN- Top 25- Foglio 3641 OT “Moyen Var” 1/25.000.

*Con il Férion e lo Cheiron il Mont Vial appartiene a quelle poche cime chiaramente identificabili dalla Costa Azzurra. Questa massiccia montagna assume quasi il ruolo di sentinella per l'accesso delle valli più a monte e offre al visitatore un panorama di un'ampiezza eccezionale. Sulla vetta, purtroppo, orribili ripetitori.*

**Itinerario:** all'inizio del paese rintracciamo la balise 30 e con lo Chemin de la Condamine Sobrana ci immettiamo nel Chemin de la Fount Sobrana (b.32) che con lungo regolare traverso taglia il versante sud-ovest della montagna; il panorama si amplia sui soprastanti roccioni che discendono dal Bau de Cassole (spalla del Vial) nel mentre che a quota 1175, continuando a salire, il marcato sentiero cambia versante e passa accanto alla grande Balma du Vial (m 1370) il cui antro è visibile da grande distanza; poco dopo si tocca il Col du Serse (m 1416- b.8) da cui si sale in breve (b.284) alla rotabile di servizio degli enormi ripetitori di cui sono punteggiate le varie cime (m 1541- m1550- m1486)) della nostra montagna. Panorama immenso. Si scende per la strada, che si sviluppa in cresta fino ad incontrare la b. 283, dove su buon sentiero proseguiamo a scendere dritti sulla cresta fin poco prima del col du Vial (b. 282 a quota 1250 circa), dove abbandoniamo la linea di cresta piegando bruscamente a sinistra e con un lunghissimo traverso (b. 65 e 66) scendiamo ad intersecare a quota 1060 (b.43) la rotabile di servizio del Mont Vial e diretta a Tourette du Chateau. Trascurando la rotabile e seguendo sempre il sentiero ben segnalato, tocchiamo la b.41 in localita St. Grat e quindi quando il sentiero si immette sulla D 27, la percorriamo per circa 1 km per ritornare al punto di partenza.

---

## DOMENICA 8 NOVEMBRE

---

### ESCURSIONISMO DA RUTA A RAPALLO PASSANDO PER IL MANICO DEL LUME (801 m) (Promontorio di Portofino) In autobus granturismo

**Direttori:** Giuseppe Annovazzi- Pierangelo Rigo- Carlo Volpara

**Difficoltà:** E

(EE l'ultimo tratto che conduce alla vetta del Manico del Lume)

**Dislivello in salita:** 800 m

**Tempo Complessivo:** 6/7 ore

**Accesso stradale:** Casello Imperia-est- Autostrada A10 e poi autostrada Genova Livorno con uscita Recco. Si prosegue per Camogli e quindi per Ruta. m. Km 154- 2 h e 30'

**Cartina:** Studio cartografico italiano- foglio 5" Monte di Portofino" 1/50.000; Litografia Artistica Cartografica " Golfo del Tigullio" 1/25.000

*Gita escursionistica che dalla Ruta di Camogli consente di raggiungere la Cima del Manico del Lume, con ampie vedute sul Golfo del Paradiso (Recco) e sul Golfo del Tigullio.*

**Itinerario:** Poco oltre l'antica chiesa di Ruta (m 269), sulla sinistra, si imbecca in salita Via Caravaggio (segnavia due cerchietti rossi vuoti) che presto diventa sentiero. Sempre con regolare salita si tagliano i fianchi del Monte Esoli e del Monte Ampola per giungere a una sella (m 498) dove il sentiero principale a sinistra continua diretto verso il Manico del Lume mentre quello a destra (segnavia triangolo vuoto rosso e anche linea e due punti rossi) sale faticosamente al bel Santuario della Madonna di Caravaggio, sulla vetta del Monte Orsena (m 615). I due itinerari si riuniscono al Passo del Gallo (m 478) per proseguire poi (segnavia triangolo rosso vuoto) sui fianchi del Monte Bello e del Monte Borgo; ignorando al bivio l'itinerario per il Passo Spinarola e svoltando verso destra (segnavia due X rosse) si raggiunge in ripida discesa il Passo della Serra (m 656) e quindi, superando alcuni facili tratti attrezzati, il Monte Manico del Lume (m 801).

**Ritorno:** per la stessa via.

**Oppure:** seguendo la digradante cresta ad est, passando sul fianco est del Monte Lasagna (segnavia cerchio rosso barrato), del Monte Pegge e del Monte delle Pozze, si scende a toccare la strada in località Ciappella (m 225) e Canessa (m 184), per poi ritornare su sentiero e raggiungere l'isolata chiesetta di Sant'Agostino (m 109) e di qui, la periferia di Rapallo che si raggiunge in pochi minuti.

---

## DOMENICA 15 NOVEMBRE

---

### ESCURSIONISMO TAM ZUCCARELLO- ARMA VEIRANA (Valle Neva)

**Direttori:** Leonardo Moretti- Giovanni Clavio- Giampiero Laiolo

**Difficoltà:** E

**Dislivello in salita:** 400 m

**Lunghezza:** km 10

**Tempo complessivo:** 6 h- soste comprese.

**Accesso stradale:** Casello Imperia- Est- uscita Albenga- bivio per Zuccarello-Km. 40- 40'

**Cartina:** Comunità Ingauna- " Il suo territorio" 1/25.000

Multigraphic- fogli 106-108 " Alpi Marittime e liguri" 1/25.000



*Risaliremo la Val Neva da Zuccarello fin quasi a Cerisola, al limite amministrativo tra Liguria e Piemonte per andare a scoprire una grotta di origine tettonica in cui sono stati rinvenuti reperti archeologici essenziali per lo studio dell'evoluzione dell'uomo. Qui. sono stati rinvenuti manufatti che indicano la presenza sul sito degli ultimi uomini di Neandertal che abitarono la nostra regione a fronte del prevalere della nuova cultura dell'Homo Sapiens.*

**Itinerario:** A Zuccarello (m 124) rintracciamo il segnavia 2 trattini rossi che si snoda tutto accanto al pittoresco percorso del Neva e attraversato un bel ponte romanico (m 203) giungiamo a Bassi e quindi a Erli (m 300). Continuando la risalita del torrente e ricalcando fedelmente il tracciato di una delle tante vie del sale tocchiamo la chiesetta di San Giovanni, dove si passa sull'altro versante della valle e dopo breve salita si giunge all'Arma Veirana (m 500 circa), enorme antro profondo una quarantina di metri.

**Ritorno:** a ritroso il percorso dell'andata.

---

## DOMENICA 22 NOVEMBRE

---

### ESCURSIONISMO ..... GITA A SORPRESA E PRANZO SOCIALE

**Prenotazioni:** entro il 31 Ottobre; con caparra obbligatoria per chi volesse partecipare al pranzo sociale.

**Il Consiglio Direttivo si riserva la facoltà – in caso di forza maggiore – di apportare modifiche o annullamenti alle attività proposte in questo calendario.**

## I NOSTRI CORSI

### FESTIVITÀ 2020

Il Consiglio Direttivo invita tutti i Soci **Giovedì 17 dicembre 2020** alle **ore 21,30** presso la sede sociale di Piazza U. Calvi 8 per il tradizionale scambio di auguri e brindisi.

**In tale occasione verranno consegnate le aquile d'oro per i 25 anni di fedeltà al CAI.**

### ATTIVITÀ SENIOR

**La Sezione di Sanremo organizza attività infrasettimanali alle quali è gradita la partecipazione dei nostri Soci. Durante il corso dell'anno verranno date comunicazioni dettagliate.**

---

### MARTEDÌ 15 SETTEMBRE

---

#### SEDE SOCIALE PROGRAMMAZIONE GITE 2021

Incontro dedicato alla programmazione delle gite sociali per il 2021. Si invitano i soci che desiderano proporre delle gite, relazioni, materiale che possa interessare per la stesura del prossimo calendario, a partecipare.

Tutti coloro che volessero proporre gite sono pregati di compilare l'apposito modulo reperibile presso la segreteria.

Si ricorda che la stesura, l'impaginazione e la stampa necessitano di parecchio tempo di lavoro sia da parte nostra che della tipografia. Invitiamo pertanto a fornire al più presto il materiale al fine di poter avere il calendario pronto entro la data del tradizionale brindisi di fine anno.



Laghi di Fremamorta – Foto di G. Lugli

---

### CORSO DI SCIALPINISMO SAI (1° LIVELLO)

---

**Periodo previsto Gennaio – Aprile 2020**

**Organizzazione : “Scuole Raimondo Siccardi” di S.Remo e “Alpi Marittime” di Imperia**

Le date previste del corso sono 26/1, 9/2, 23/2, 8/3, 21-22/3 e 18-19/4 con lezioni teoriche in sede il giovedì prima dell'uscita.

Per informazioni rivolgersi in sede.

**Direttore del corso : Gianni Salesi (INSA)**

---

### CORSO BASE DI ESCURSIONISMO – E1

---

**periodo previsto Maggio – Giugno 2020**

Il corso è rivolto a tutti coloro che vogliono scoprire il mondo dell'escursionismo e che vogliono approfondire tutte le tematiche che lo riguardano.

Il corso è articolato in lezioni teoriche in sede ed uscite su itinerari di interesse naturalistico, storico e culturale.

Per informazioni rivolgersi in sede.

**Direttore del corso: Giovanni Clavio (AE)**

---

### CORSO DI ARRAMPICATA DI 1° LIVELLO

---

**Periodo previsto Ottobre – Novembre 2020**

**Organizzazione: Scuole “Alpi Marittime di Imperia” e “Raimondo Siccardi” di Sanremo.**

Le date previste del corso sono 20/9, 27/9, 11/10, 23/10 e 8/11 con lezioni teoriche in sede il mercoledì prima dell'uscita.

Per informazioni rivolgersi in sede.

**Direttore del corso: Davide Ramoino (INAL)**

## PROIEZIONI

Anche quest'anno la Sezione propone l'ormai tradizionale appuntamento con gli audiovisivi di montagna presso:

### POLO UNIVERSITARIO

Via Nizza – Imperia

---

**GIOVEDÌ 30 GENNAIO 2020 - ORE 21.15**

---

#### DALLE MARITTIME ALLE ANDE

##### Sci alpinismo sui vulcani del Cile

*a cura di*

Gianni Salesi

Socio della Sezione di Sanremo

---

**GIOVEDÌ 5 MARZO 2020 - ORE 21.15**

---

#### NAMIBIA 2019

##### Dove il nulla è tutto

*a cura di*

Emanuela Ricci e Marco Zat

Soci della Sezione

---

**GIOVEDÌ 2 APRILE 2020 - ORE 21.15**

---

#### SARDEGNA 2019

##### TREKKING “SELVAGGIO BLU”

e

##### I COLORI DELL'ARCOBALENO

*a cura di*

Zefferino Ramoino

Socio della Sezione

**INGRESSO GRATUITO**

## Gemellaggio CAI Imperia - DAV Friedrichshafen

“Ogni lungo viaggio inizia con un primo passo” (Lao Zi, filosofo cinese, I° secolo era volgare), aforisma molto noto agli escursionisti ed agli alpinisti: con estrema estensione, però, si può affermare che il lungo viaggio verso l'unità dell'Europa sia cominciato anche tramite i gemellaggi tra cittadine con caratteristiche comuni.

Friedrichshafen (letteralmente “*Porto di Federico*”) e Imperia, sono gemellate dal 2014, in quanto ambedue grazie alla fusione di precedenti comuni: due per la cittadina sul Lago di Costanza e 11 per il capoluogo ligure.

Tale evento ha così portato, dal 17 al 24 agosto 2019, alla visita di un gruppo di nostri soci alla cittadina gemellata, ospitati dall'associazione “*Amici di Imperia*” e dalla Sezione D.A.V. Di Friedrichshafen. In ottobre soci DAV sono venuti ad Imperia ed hanno svolto attività di arrampicata e mountain bike in nostra compagnia.

I primi quattro giorni hanno visto i soci CAI dedicarsi alla parte turistica del loro viaggio, visitando sia la città ospitante (patria del dirigibile Zeppelin), sia altre città sulle rive del Lago di Costanza (Mainau, Meersburg, Costanza, Ravensburg) senza perdere l'occasione per allungarsi fino alle non lontane cascate di Sciaffusa (Rheinfall), sul Reno: le più ampie d'Europa.

I secondi e ultimi quattro giorni, invece, sono stati dedicati alla parte propriamente alpinistica con lo spostamento al rifugio Friedrichshafen, nel Tirolo Austriaco, di proprietà della sezione D.A.V. della città ospitante: la struttura, comprendente due fabbricati destinati a zona giorno e a zona notte, è ottimamente gestita ed è stata la base per vedere i nostri soci impegnarsi.....non solo ad apprezzare l'ottima cucina tirolese, ma, ovviamente, anche in escursioni, arrampicate su vie attrezzate e uscite propriamente alpinistiche sulle vicine cime, ottimamente guidati da Anna e Sebastian, due giovani soci dei nostri “*gemelli*”. Le uscite hanno visti impegnati i nostri soci sulla Cima Gaisspitze (m 2779), sul Passo Muttensjockn (m 2620), sull'attrezzata della Cima Hohe Kopfe (m 2608) e la visita al Rifugio Heilbronner (m. 2320).

La visita ha dato modo di conoscere un settore delle Alpi ai più non nota e di rinsaldare lo spirito di amicizia tra i sodalizi alpini che tanta parte hanno nel diffondere non solo il rispetto verso la Montagna, verso la Natura ma, anche e soprattutto, verso i propri simili che, pur vivendo in altri Stati e/o al di là delle catene di monti che sembrano volerci impedire la reciproca conoscenza, sono di fatto nostri fratelli soprattutto quando li si incontra sul nostro stesso sentiero. Il saluto che è stato lasciato sul Registro del rifugio che ci ha ospitati racchiude questo sentimento: “*le Montagne non sono ostacoli, sono l'occasione che ci viene offerta, superandole, per incontrare nuovi amici*”



## ALCUNI CONSIGLI UTILI

- Preparate con cura il vostro itinerario anche quello che vi sembra facile. Affrontate sentieri di montagna sconosciuti solo in compagnia di persone esperte. Verificate sempre la situazione meteorologica e rinunciate in caso di previsioni negative.
- Non iniziate da soli un'escursione e comunque informate sempre del vostro itinerario i vostri conoscenti e il gestore del rifugio.
- L'attività escursionistica / alpinistica richiede un buon stato di salute. Per allenarvi, scegliete prima escursioni semplici e poi sempre più impegnative.
- Scegliere percorsi adatti alle proprie possibilità e nel limite delle proprie forze conservando sempre un adeguato margine di energie.
- Ricordate che anche una semplice escursione in montagna richiede un minimo di conoscenze tecniche e un equipaggiamento sempre adeguato anche per l'emergenza.
- Indossate capi comodi e non copritevi in modo eccessivo. Protegetevi dal vento e dal sole, soprattutto sulla neve, con abiti, creme e occhiali di qualità.
- È importante reintegrare i liquidi persi con l'iperventilazione e per la minore umidità dell'alta quota. Assumete cibi facilmente digeribili privilegiando i carboidrati e aumentando l'apporto proteico rispetto a quello lipidico.
- Scegliere bene i compagni per poterne fare pieno affidamento anche nell'emergenza.
- Non lasciarsi trascinare dall'ambizione e stare sempre all'erta soprattutto laddove le difficoltà diminuiscono e quando la stanchezza annebbia i riflessi.
- Bisogna saper rinunciare: non c'è nulla da vergognarsi, le montagne sono sempre là.

## SEGNALI INTERNAZIONALI DI SOCCORSO

**CHIAMATA:** Lanciare SEI volte entro lo spazio di un minuto un segnale acustico o ottico e ripetere gli stessi segnali trascorso un minuto.

**RISPOSTA:** Lanciare TRE volte in un minuto un segnale acustico od ottico e ripetere dopo un minuto.

Chiunque venga a conoscenza di un incidente alpinistico o speleologico, o intercetti un segnale di soccorso, è tenuto ad informare direttamente la Stazione di Soccorso più vicina o il custode del Rifugio o i Carabinieri, fornendo ragguagli possibili sulla località dove ha raccolto i segnali e sulla provenienza degli stessi.

## SEGNALI PER ELICOTTERO

**In caso di incidente si raccomanda di:**

- non lasciare mai l'infortunato solo
- prestargli le prime cure, coprendolo adeguatamente
- evitare di rimuoverlo in caso di sospette fratture
- non avvicinarsi all'elicottero quando è in moto



richiedo soccorso



non serve soccorso



**CHIAMATA DI SOCCORSO IN ITALIA: 112**

**CHIAMATA DI SOCCORSO IN FRANCIA: 112**

**CHIAMATA DI SOCCORSO IN ALPI MARITTIME: 04 97 22 22 22**

## ESERCIZI CONVENZIONATI CON LA NOSTRA SEZIONE

### CMP STORE IMPERIA

Abbigliamento sportivo per ogni attività outdoor:  
sci, trekking, running, biking

Via V. Monti, 1/C – 18100 Imperia (IM)

Tel 0183 754521

[cmpstoreimperia@campagnolo.it](mailto:cmpstoreimperia@campagnolo.it) - [www.cmp.campagnolo.it](http://www.cmp.campagnolo.it)

### CPR FREE SPORT

Tutto per l'arrampicata, trekking, alpinismo, articoli sportivi,  
abbigliamento sportivo, calzature

Via Colombo, 26 – 17035 Cisano sul Neva (SV)

Tel 0182 595443

[info@cprefreesport.com](mailto:info@cprefreesport.com) - [www.cprefreesport.com](http://www.cprefreesport.com)

### F.LLI MASSABÒ di Erino e Lorenza Massabò

Tutto per la montagna, il campeggio,  
lo sci e l'abbigliamento sportivo

Via F. Cascione, 42-44 – 18100 Imperia (IM)

Tel 0183 61779

### FOTO OTTICA ADRY

Ottica e fotografia professionale

Via Aurelia, 132 – 18016 San Bartolomeo al Mare (IM)

Tel 0183 400954

[sb@fototticadry.191.it](mailto:sb@fototticadry.191.it) - [www.ottica-adry.com](http://www.ottica-adry.com)

### MONDO VERTIGINE

Palestra di arrampicata indoor

Via De Marchi, 50 – 18100 Imperia (IM)

Tel 347 6068401

[info@mondoverdigine.com](mailto:info@mondoverdigine.com) - [www.mondoverdigine.com](http://www.mondoverdigine.com)

### OTTICA ROBA PER LA VISTA

Ottica: lenti a contatto, occhiali da vista e da sole

Via Berio, 13 – 18100 Imperia (IM)

Tel 0183 752982

[info@robaperlavista.it](mailto:info@robaperlavista.it) - [www.robaperlavista.it](http://www.robaperlavista.it)

### PASTORINO CALZATURE SRL

Calzature per alpinismo, trekking e running,  
abbigliamento tecnico e sportivo, accessori per escursionismo  
ed alpinismo, zaini e tende, ciaspole

Corso Mario Ponzoni, 96-98 – 18026 Pieve di Teco (IM)

Tel 0183 36286

[pastorinocalzature@gmail.com](mailto:pastorinocalzature@gmail.com) - [www.pastorinocalzature.com](http://www.pastorinocalzature.com)



## **CLUB ALPINO ITALIANO**

**Sezione “Alpi Marittime”**

**IMPERIA**

Fondata nel 1922

**Piazza Ulisse Calvi, 8**

**18100 IMPERIA (IM)**

**Telefono e Fax 0183 273509**

**e-mail: [info@caiimperiam.com](mailto:info@caiimperiam.com)**

**sito: [www.caiimperiam.com](http://www.caiimperiam.com)**

**GRUPPO SPELEO**

**e-mail: [gsicai@libero.it](mailto:gsicai@libero.it)**

*Il Consiglio Direttivo  
approva il contenuto del libretto Gite 2020*

-----

*In prima di copertina:  
in primo piano il Vallone di Upega delimitato dalla cresta  
che dal Monte Caplet sale verso Il Ferà;  
sullo sfondo da destra sono distinguibili  
Il Pizzo d'Ormea, Il Bric Conoia, il Monte Rotondo,  
la Cima Revelli e il Monte Mongioie.*

*In terza di copertina:  
Statua del Redentore e arrivo dello skilift del Plateau.*

*Foto di Zefferino Ramoino.*



DOVE  
TI PORTA  
IL GUSTO.



# EMPORIO IMPERIA

Via Garessio, 11



FRATELLI  
**Carli**  
— DAL 1911 —