

PROGRAMMA ATTIVITÀ SOCIALE 2025



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

L'Olivo e le sue storie

Venite a scoprirle tutte



Museo dell'Olivo Carlo Carli
Via Garessio 13 - Imperia
www.museodellolivo.com

FRATELLI
Carli
— DAL 1911 —

 Museo dell'Olivo
CARLO CARLI

LETTERA DEL PRESIDENTE

Cari Soci,

per chi non mi conoscesse ancora, sono Simonetta Genta, Accompagnatrice di Alpinismo Giovanile LPV e socia CAI dal 2014. A marzo 2024 ho deciso di mettermi in gioco, accettando l'incarico di Presidente della sezione, con l'obiettivo di dare il mio contributo per portare avanti lo spirito del Club Alpino Italiano: far sì che sempre più persone possano avvicinarsi alla montagna, imparando a frequentarla con consapevolezza e rispetto.

Grazie al CAI ho avuto la fortuna di visitare luoghi incantevoli e di conoscere persone straordinarie. Credo fermamente nell'importanza del lavoro svolto dai soci, sottolineo VOLONTARI, che dedicano il loro tempo per il bene della comunità (pulizia dei sentieri, programmazione e organizzazione di gite, corsi, proiezioni, ecc.) senza alcun scopo di lucro, ma esclusivamente per il piacere di condividere una passione comune: l'amore per la montagna.

Uno degli aspetti che desidero migliorare nella nostra sezione è la partecipazione dei soci al giovedì sera, giorno in cui la sede è regolarmente aperta ma viene poco frequentata. Mi piacerebbe che questa serata tornasse a essere un appuntamento settimanale, come un tempo, un momento di aggregazione per condividere esperienze, proporre gite o approfondire argomenti legati al mondo della montagna. Pertanto, invito tutti a partecipare attivamente alla vita della sezione e dare il proprio contributo.

Ora vorrei fornirvi un aggiornamento sui risultati ottenuti nel 2024:

Grazie all'impegno del Consiglio Direttivo, i lavori della Capanna Sociale a Upega stanno procedendo bene. Siamo riusciti ad ottenere un contributo a fondo perduto dalla CRC per portare avanti i lavori del 2° lotto. Un ringraziamento speciale va alla famiglia Cavallero, che ci ha offerto un supporto economico significativo. Speriamo che anche altri collaborino alla realizzazione di questo progetto per portare a termine i lavori al più presto e godere tutti della nostra Capanna Sociale finita.

La palestra di arrampicata, gestita dal nostro Istruttore Regionale di Arrampicata Sportiva, Mirko Rizzo, e da altri soci volontari, ha portato alla nostra sezione l'iscrizione di tanti soci giovani e ciò è molto positivo perché abbiamo bisogno di nuova linfa vitale.

Ciò senza nulla togliere all'importanza delle uscite del gruppo Senior, che hanno visto una buona partecipazione e hanno permesso di creare una proficua collaborazione tra le sezioni di Imperia, Sanremo, Bordighera e Ventimiglia, cosa che ritengo indispensabile per portare avanti l'attività del sodalizio tra piccole realtà come le nostre.

Il gruppo dell'Alpinismo Giovanile, di cui sono molto orgogliosa, è cresciuto sia come numero che come maturità dei ragazzi, e continua anno dopo anno a dare delle belle soddisfazioni.

Anche quest'anno la sezione propone un ricco programma di attività, non ci resta quindi che vivere la montagna in tutte le sue forme, trovando ognuno di noi la propria strada, che sappiamo essere in salita, ma legati in cordata si farà meno fatica.

Un caro saluto,

Il Presidente
Simonetta Genta

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 conoscenza culturale, storica e pratica dell'ambiente alpino.

Elenchiamo alcune motivazioni che possono essere prese 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 il periodico bimestrale "LA RIVISTA" e consultare sul sito www.cai.it la rivista in formato elettronico "Lo Scarpone on-line".
- Sconti nei negozi e nelle strutture convenzionate (vedi pagina dedicata all'interno del presente libretto)

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 2025



Da inizio Novembre 2024 è possibile effettuare i rinnovi e i nuovi tesseramenti per il 2025. Si invitano i soci a rinnovare l'iscrizione al sodalizio senza aspettare il 31 Marzo.

È possibile anche rinnovare con bonifico bancario sul conto della Sezione CAI di Imperia

(Iban IT 13 F 08439 10500 000250101922)

Socio Ordinario	€	50,00
Socio Ord. Junior (inf. a 25 anni)	€	22,00
Socio Familiare (convivente)	€	27,00
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 Dicembre 2024 scade la validità del bollino, ma la copertura assicurativa rimane valida fino al 31 marzo 2025. Oltre tale data, in assenza di rinnovo, viene sospeso anche l'invio della rivista.

Il rinnovo del bollino potrà essere effettuato tutti i giovedì (nell'orario di segreteria) fino al mese di ottobre.

CONSIGLIO DIRETTIVO DELLA SEZIONE

Presidente	Simonetta GENTA
Vice Presidente	Elena NORZI
Consigliere	Giorgio LUGLI
Consigliere	Leonardo MORETTI
Consigliere	Franco POIDEBARD
Consigliere	Sonia ZANELLA
Consigliere	Marco ZAT
Segretario:	Giorgio LUGLI
Tesoriere:	Giancarlo MONTALDO
Revisori dei conti:	Sara BRUNI
	Giuseppe MUSSO
	Nevio ORENGO

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: – G. Ardissonne
Resp. Sentieristica e AVML: L. Moretti – S. Zanella – G. Lugli
Responsabile Capanna Sociale: Riccardo Cordeglio – Sonia Zanella
Organizz. 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: S. Genta - E. Norzi - G. Lugli – G. Montaldo
Bibliotecari: G. Montaldo – S. Genta
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
O.T.T.O. Alpinismo Giovanile LPV: Gianni Calvi

ELENCO TITOLATI:

Arrampicata libera: Davide Ramoino (INAL) - Nico Ramoino (INAL)
- Mirko Rizzo (IAL)
Escursionismo: Giovanni Ardissonne (AE) - Tiziano Casanova (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 26 marzo 2025- ore 12,00
e, in seconda convocazione,
giovedì 27 marzo 2025 ore 21,30

Fedeltà al CAI

Quest'anno consegneremo le aquile d'oro per i 25 anni di iscrizione ai soci iscritti dal 2001.

Cogliamo l'occasione per salutare i nuovi soci del 2024:
Francesco Alloisio, Katia Arduino, Cinzia Ascheri, Daniela Ascheri, Floriano Baldi, Alessia Bazzano, Alice Bergamaschi, Marc Jacques Emile Bernier, Nellina Bianco, Marlene Blanc, Erika Bribò, Stefano Brunengo, Massimo Bruzzone, Livia Capozzi, Pietro Celentano, Miriam Contestabile, Emilia Corio, Antonello Crespi, Nicolò Crespi, Alessandro Cuccu, Nives D'Altoè, Francesca D'Arcangelo, Chiara D'Oria, Giulio Daprelà, Filippo De Bon, Thomas De Lucia, Gregorio De Ruosi, Roberta Desiglioli, Ivan Donati, Juri Donati, Stefano Faggionato, Alice Ferrari, Giampiero Fonticelli, Margherita Fossati, Fabio Frescura, Nicoletta Frumento, Armin Fruttero, Chiara Garzo, Paolo Giardino, Luca Grandazzi, Stefano Grandazzi, Gaia Grasso, Emanuela Guarducci, Pellegrino Guarneschella, Antonella Lamberti, Emma Lavezzi, Mauro Lavezzi, Simone Lavezzi, Alice Licciardello, Francesco Mantovani, Martina Martini, Luca Menini, Alessia Mesiano, Lorenzo Mileto, Giovanni Odasso, Nicolò Parisi, Fabio Patrone, Elisabetta Percivale, Alessandra Pesenti, Martina Prevosto, Marco Raineri, Evelyn Ranucci, Veronica Reviglio, Francesco Rizzo, Alessandro Sacchiero, Mattia Sandrin, Valerio Seno, Silvia Sereno, Lorenzo Solano, Sara Sparapani, Sebastiano Spinelli, Claudia Stamerra, Vittoria Stikel, Alex Tavino, Virginia Tufarelli, Luigi Vaglianti, Beatrice Ventimiglia, Giosuè Francesco Vignale.

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 Capogita 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 e 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;
- 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, garantieresponsabili;
- 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;
- in caso di prenotazione di rifugi o alberghi è necessario versare una caparra;
- 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);
- il giovedì precedente allo svolgimento della gita è obbligatorio presenziare alla riunione in cui i capi gita esporranno il programma dettagliato e successivamente i soci dovranno sottoscrivere la dichiarazione qui sotto esposta.

DICHIARAZIONE

Io sottoscritto chiedo di poter partecipare alla gita/escursione in oggetto.
All'uopo:

- Sono consapevole che frequentare la montagna e, comunque, partecipare ad attività all'aria aperta comporta rischi oggettivi non prevedibili né prevenibili inerenti all'ambiente naturale.
- Sono consapevole, altresì, che tali rischi oggettivi non possono essere eliminati.
- Sono consapevole delle responsabilità civili e penali in caso di dichiarazioni mendaci. Inoltre, all'esito della riunione tenutasi presso la Sede del Club Alpino Italiano di Imperia nel corso della quale da parte dei Capi Gita sono stati illustrati, analizzati e compiutamente valutati tutti gli aspetti e modalità della gita/escursione in programma nonché resi esaurienti approfondimenti e chiarimenti sulle domande che sono state poste durante l'incontro, con la sottoscrizione della presente richiesta di partecipazione alla gita sociale in oggetto:

1. Attesto e dichiaro di essere e a conoscenza dei rischi oggettivi connessi alla frequentazione della montagna e, in genere, alla partecipazione ad attività all'aria aperta e di assumere a mio carico i predetti rischi;
2. Attesto e dichiaro di conoscere e di accettare il Regolamento Gite Sociali predisposto dal Club Alpino Italiano e mi impegno ed obbligo alla piena osservanza e rispetto di tutte le disposizioni e norme in esso contenute;
3. Attesto e dichiaro di avere preso visione e conoscenza della gita/escursione in programma, di averne attentamente e consapevolmente valutato le caratteristiche (durata, difficoltà del percorso, modalità di svolgimento, ecc.) nonché di avere in passato già affrontato gite/escursioni di analoghe caratteristiche e difficoltà;
4. Attesto e dichiaro di avere capacità e preparazione adeguate a detta gita/escursione e di non avere alcuna patologia che possa compromettere in qualsiasi modo il buon andamento e la riuscita della gita/escursione ovvero di mettere a rischio la mia incolumità o quella degli altri partecipanti;
5. Attesto e dichiaro di essere dotato di abbigliamento ed attrezzatura adeguate alla gita/escursione in programma e, in relazione all'attrezzatura, sia di uso individuale sia di uso collettivo, di conoscerne le caratteristiche e modalità di funzionamento e di saperla correttamente utilizzare ed impiegare;

6. Attesto e dichiaro di attenermi a tutte le istruzioni e direttive che verranno impartite dai Capi Gita nel corso dell'escursione, reietta fin d'ora ogni contestazione;
7. Attesto e dichiaro di comportarmi nel corso della gita/escursione nel pieno rispetto delle leggi, dei regolamenti, degli ordini e delle discipline e, comunque, ad attenermi al buon senso e dalle usuali regole di prudenza, diligenza e perizia, obbligandomi al pieno e completo rispetto di detta normativa e da tenere in ogni momento la massima attenzione nel corso della gita/escursione;
8. Attesto e dichiaro di assumermi, come con la sottoscrizione della presente richiesta di partecipazione mi assumo, ogni e qualsivoglia responsabilità per i comportamenti e le condotte da me tenute nel corso e per tutta la durata della gita/escursione;
9. Acconsento, ai sensi del D. Lgs. 196/2003 e del G.D.P.R. n. 679/2016 e ss.mm.ii., al trattamento dei dati personali per gli usi e le finalità strettamente connesse alla presente.

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:

- Infortuni Soci: assicura i Soci nell'attività sociale per infortuni (morte, invalidità permanente e rimborso spese di cura). E' 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. E' 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 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 in 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.

Si ricorda che da diversi anni tutti i Soci in regola con il tesseramento possono attivare un'assicurazione per gli infortuni e per la responsabilità civile 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.

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

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. E' severamente vietato presentarsi alla gita senza essersi preventivamente iscritti, pena l'esclusione dalla stessa.

MANUTENZIONE DEI SENTIERI

Per delibera del Consiglio Direttivo il gruppo operatori sentieri è composto da: Riccardo Cordeglio, Giorgio Lugli, Leonardo Moretti, Pierangelo Rigo, 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:

F	=	Facile - 1° grado Gita alpinistica su percorsi dove è necessario l'utilizzo delle mani, degli attrezzi per neve, per ghiaccio e attrezzatura di cordata.
PD	=	Poco Difficile - 2/3° grado 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.
AD	=	Abbastanza Difficile - 3/4° grado Vedi 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.
D	=	Difficile
TD	=	Molto Difficile
ED	=	Estremamente Difficile
EX	=	Eccezionalmente Difficile

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:

MS	=	Itinerario per lo sciatore medio (che padroneggia pendii aperti con pendenza moderata).
BS	=	Itinerario per buon sciatore (che è in grado di curvare e arrestarsi in breve spazio e nel punto voluto, su pendii inclinati sino a circa 30°, anche con condizioni di neve difficili).
OS	=	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.

T	=	<p>Turistico Comprende itinerari che:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
E	=	<p>Escursionistico Gli itinerari così classificati costituiscono i percorsi escursionistici più numerosi e diffusi (60-70 %) su Alpi e Appennini.</p>
EE	=	<p>per Escursionisti Esperti Si tratta di itinerari generalmente segnalati, ma che implicano una capacità di muoversi agevolmente su terreni diversi e particolari. Necessitano: esperienza di montagna in generale, passo sicuro e assenza di vertigini, equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguata.</p>
EEA	=	<p>per Escursionisti Esperti con Attrezzatura 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.</p>

Scala delle difficoltà ciclo escursionistiche

Il CAI annovera la MTB tra gli strumenti adatti all'escursionismo. Il comportamento del ciclo escursionista deve essere sempre improntato al fine di: "non nuocere a se stessi, agli altri ed all'ambiente".

TC	=	<p>Turistico Turistico percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile</p>
MC	=	<p>per ciclo escursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole</p>
BC	=	<p>per ciclo escursionisti di buone capacità tecniche) percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici);</p>
OC	=	<p>per ciclo escursionisti di ottime capacità tecniche) come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.</p>



INTRODUZIONE AL PROGRAMMA DI ALPINISMO GIOVANILE

L'Alpinismo Giovanile è una delle attività istituzionali del CAI dedicata alla formazione dei Giovani, attraverso una proposta educativa, strutturata e codificata nel Progetto Educativo.

I ragazzi oltre a divertirsi e stare in un gruppo dove crescere positivamente, avranno la possibilità di vivere delle giornate immersi nella natura, imparando facendo.

La partecipazione alle attività di Alpinismo Giovanile sono gratuite; è richiesto sola la tessera CAI ed il pagamento dei costi vivi legati alla attività del gruppo (trasporti, costo dei rifugi, ecc.)

Le attività di "Alpinismo Giovanile" sono riservate a bambini e ragazzi dagli 8 anni (da compiere nel corso del 2025) ai 17 anni.

Il coinvolgimento dei genitori da parte degli Accompagnatori assume importanza di carattere sia promozionale (per l'influenza che il genitore esercita sul Giovane) sia informativo (conoscenza del CAI, dell'Alpinismo Giovanile e del Progetto Educativo); la relazione con i genitori deve essere mantenuta con cura e attenzione perché la famiglia è il primo contesto educativo del Giovane, ma anche al fine di accrescere la loro fiducia nel corpo Accompagnatori. Poiché il progetto di Alpinismo Giovanile si fonda sulla relazione tra Giovane e Accompagnatore, la partecipazione dei genitori alle attività deve essere limitata agli scopi sopra descritti, salvo che non si intraveda la possibilità di una collaborazione finalizzata al supporto ed a un eventuale futuro ingresso nel corpo Accompagnatori. Quando troverete sul libretto gite scritto "CAI Family" queste saranno aperte a tutta la famiglia con bambini di qualsiasi età, anche molto piccoli.

Nel 2024 si è compiuto il giro del Marguareis, 4 giorni da rifugio a rifugio e i ragazzi si sono comportati come dei veri e propri alpinisti e così abbiamo deciso di mettere in calendario una nuova sfida: "il giro del Monviso"

Se volete saperne di più sui programmi di Alpinismo Giovanile, contattate la Sezione o chiamate direttamente gli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile (i contatti sono in fondo).



Indichiamo di seguito le gite a calendario.

Troverete una descrizione più articolata della gita nel corpo del libretto in corrispondenza della data:

26 Gennaio 2025	AG Winter Cai Family	Ciaspolata
16 Febbraio 2025	Alpinismo Giovanile	Ciaspolata
2 Marzo 2025	AG Cai Family	Portofino
6 Aprile 2025	Alpinismo Giovanile	AVML
17/18 Maggio 2025	Alpinismo Giovanile	Bertrand
21/22 Giugno 2025	AG Summer Cai Family	Rocca dell'Abisso
27 Luglio 2025	Alpinismo Giovanile	Rocca la Meja
31 Agosto/1/2 Settembre 2025	Alpinismo Giovanile	Giro Monviso
19 Ottobre 2025	Alpinismo Giovanile	Sentiero dei giganti
18 Dicembre 2025	AG Cai Family	Gita auguri

Si fa presente che alcune gite proposte a calendario potrebbero subire variazioni, perché condizionate da situazioni meteo o nivologiche non favorevoli. È necessario prenotarsi per tempo per confermare i posti nei rifugi e poter prenotare i pullman per i trasporti. Sarebbe auspicabile una partecipazione dei ragazzi alle attività in modo continuativo.

Accompagnatori Alpinismo Giovanile

Simonetta Genta (AAG)	+ 39 393 027 2790
Gianni Calvi (AAG)	+ 39 347 807 0330
Moreno Manzini (AAG)	+ 39 340 151 4767

e-mail: alpinismo.giovanile.cai.im@gmail.com



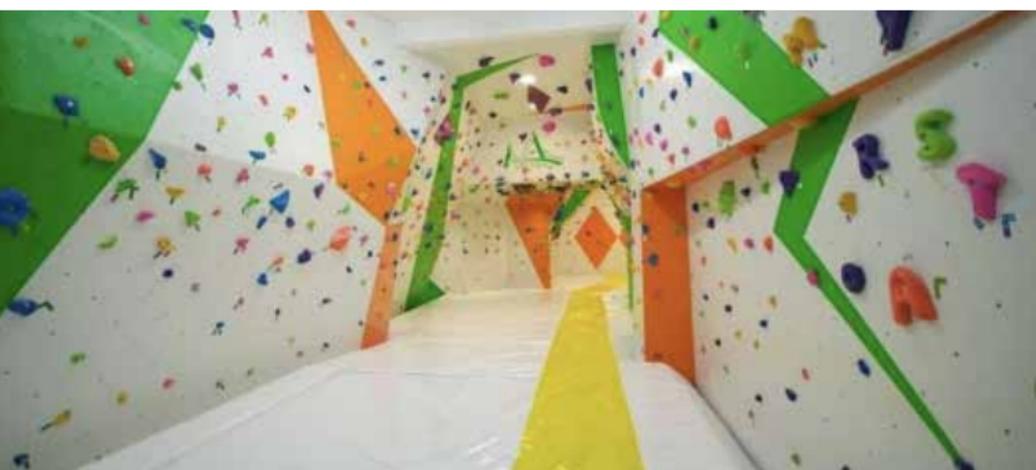
PALESTRA DI ARRAMPICATA EX "MONDO VERTIGINE"

A gennaio 2023 è stata inaugurata la palestra indoor di arrampicata della Sezione (senza utilizzo della corda). Sono presenti pareti di varie inclinazioni con tracciature di percorsi e boulder per ogni livello, dal principiante all'esperto.

Da ottobre sono attivi incontri dedicati ai bambini dai 5 ai 12 anni. Vengono inoltre organizzate serate aggiornamento sulla sicurezza e sulla tecnica di arrampicata.

La palestra è a disposizione di tutti i soci con tesseramento in corso di validità, dal lunedì al giovedì, dalle ore 18 alle ore 22, in Via De Marchi 50.

Per info Mirko 348 693 0128



SENIOR 2024

(compartecipate dalle quattro sezioni di Bordighera, Imperia, Sanremo e Ventimiglia)

Il gruppo intersezionale dei "senior" ha acquisito una sua conPer le gite intersezionali del gruppo "senior" si è mantenuto lo stile di escursioni medio-facili con stimoli culturali, programmate prevalentemente nella giornata di giovedì, pensate per tranquilli trekkers ultrasessantenni, difficoltà contenuta, tempo richiesto, per escursione ed animazione, di circa mezza giornata, oltre a picnic e transfer.

Per il 2025 le escursioni si svilupperanno prevalentemente attorno al tracciato dell'Alta Via dei Monti Liguri, itinerario noto a tutti, ma che può riservare qualche nuova scoperta.

Sarà indispensabile iscriversi alla gita (alla Sezione CAI di riferimento con le modalità che saranno ben esplicitate nella locandina) entro le ore 12.00 del mercoledì precedente l'escursione, in particolare per i partecipanti non CAI, ai fini dell'obbligatoria copertura assicurativa.

CAPANNA SOCIALE AD UPEGA

Nel 2023 si è dato corso alle operazioni materiali di costruzione della nostra capanna sociale in quel di Upega (Comune di Ormea), mediante "ristrutturazione" di un'antica malga.

L'impresa affidataria, seguita dal D.L. Ingegnere Carlo Malinverni alla realizzazione delle opere strutturali. Ora si sta lavorando al secondo lotto seguiti dall'Arch. Ceriotti per le opere interne. Tutto ciò è stato possibile grazie al fondamentale contributo economico di due donazioni volontarie (famiglia Amoretti di Imperia e famiglia Cavallero di Genova) e al parsimonioso accantonamento negli anni di una nostra riserva. Abbiamo ottenuto anche un contributo a fondo perduto dalla CRC e un prestito tramite il CAI Centrale.

La nostra sezione conta più di 500 soci, basterebbe un piccolo contributo da ciascuno di noi per ultimare i lavori, chi volesse sostenerci potrà farlo con un bonifico bancario sul conto della Sezione CAI di Imperia:

IBAN: IT 13 F 08439 10500 000250101922



UN ANGOLO DI PARADISO CHIAMATO "NAVETTE"

Ci è stata offerta l'opportunità di usufruire di un angolo di Paradiso chiamato "Navette" con l'obiettivo di far conoscere le bellezze e le peculiarità dell'ambiente circostante.

La casa si trova all'interno della Riserva delle Navette in un ambiente bucolico che ci permetterà di rallentare il passo e gustare appieno la tranquillità del luogo, immersi in una natura incontaminata.

Approfittando di questa grossa opportunità, il Direttivo pensa di proporre quest'anno una serie di attività per frequentare la zona, non mirando solo all'obiettivo finale, ma assaporando la natura che ci circonda.

Si potranno fare le seguenti attività:

- Escursioni alle montagne circostanti
- Escursione notturna con osservazione della volta celeste
- Escursione in mountain bike
- Escursione con approfondimento flora e fauna del bosco con esperto naturalista
- Escursioni con gruppo dell'Alpinismo Giovanile

L'utilizzo della casa sarà limitato ad un numero di soci in funzione della capienza della struttura.



ATTIVITÀ IN AMBIENTE INNEVATO GENNAIO – APRILE 2025

Anche quest'anno abbiamo pensato di non fissare date per le attività in ambiente innevato (Canali di neve, Ciaspole e Scialpinismo) ma di fare comunque una programmazione con la speranza di poter effettuare queste attività o magari aggiungerne altre. In base all'innevamento verrà data regolare notizia sia sul nostro sito www.caiimperiam.com sia con comunicazione mail a tutti coloro che ci seguono.

COPPA G. KLEUDGEN – F. ACQUARONE Gara Nazionale di Scialpinismo

Al momento della stampa di questo calendario, non ci è possibile inserire tra le attività sociali la Coppa di scialpinismo come in passato.



L'annunciata e ormai prossima chiusura dello Sci Club Imperia, nostro partner FISL, ci spinge a cercare soluzioni alternative che potrebbero non lasciarci tempo sufficiente per completare quanto normalmente necessario per una corretta organizzazione. Tutto questo premesso, senza discutere delle ormai storiche difficoltà legate all'innevamento. Opportuna e tempestiva comunicazione verrà a tutti i Soci nel caso in cui, speriamo,

si potesse dare via libera alla manifestazione.



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: 3 h

Accesso stradale: da Imperia-Ovest, procedere su E8 francese fino all'uscita di Nizza-Nord e parcheggio presso il Parkazur-(parcheggio gratuito)85Km- 1he 15-Abbandonate le autovetture si prende il tram per Nizza. In centro si prende la nuova metro per scendere al porto, dove inizia il nostro percorso. (Munirsi di alcuni euro in spiccioli per metro e tram).

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 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: dalla stazione marittima del Porto di Lympia, ci si dirige in Boulevard Frank Pilatte che si percorre lungamente. Giunti in prossimità della spiaggia "La Reserve" si abbandona il boulevard per un sentiero che si sviluppa tra arbusti, falesie a picco sul mare e villette nascoste fino a giungere al vertice del Cap de Nice. Una lunga scalinata ci porta sulla Bassa Cornice (semaforo) che si attraversa per continuare in Boulevard Mont Boron e quindi sulla Route Forestière du Mont Boron. Con la Corniche Bellevue si effettua il periplo delle mura dei bastioni del forte (191 m) e poi si prosegue verso nord attraverso una bella pineta fino al Fort di Mont Alban (223 m).

Nel pomeriggio, se ci sarà ancora tempo, ci possiamo poi spostare per visitare l'area di Cimiez...culla romana di Nizza il suo stupendo monastero i suoi musei archeologici il Museo Matisse e quant'altro.

Percorso facile, adatto a tutti.

DOMENICA 12 GENNAIO - ESCURSIONISMO

Intersezionale a cura del CAI di Bordighera
M. FAUDO E M. FOLLIA

L'itinerario preciso sarà comunicato



**DOMENICA 26 GENNAIO
ALPINISMO GIOVANILE – CAI FAMILY**

CIASPOLATA

Per la prima uscita di Alpinismo Giovanile e Cai Family del 2025 ci piacerebbe fare una bella passeggiata sulla neve tutti assieme. Decideremo la località in base all'innnevamento e vi sarà comunicata come di consueto sul gruppo whatsapp e tramite mail.



DOMENICA 9 FEBBRAIO - CICLOESCURSIONISMO

ENTROTERRA DI IMPERIA

Direttori: Pier Rigo – Alessandra Gallo
Una bella giornata nell'entroterra imperiese tra gli uliveti.
L'itinerario preciso sarà comunicato

DOMENICA 9 FEBBRAIO – ESCURSIONISMO

Intersezionale a cura del CAI di Albenga
CAPO NOLI DA VARIGOTTI A ISASCO

L'itinerario preciso sarà comunicato

MONTE CARMO (1389 m)
per il sentiero di cresta anello delle neviere
(prealpi liguri – alta valle del nimbalto)

Direttori: Massimo Mela – Lucia Flumiani

Difficoltà: EE

Dislivello: 820 m

Tempo di salita: 2 h 30'

Tempo complessivo: 4 h 30'

Lunghezza percorso: 10 km

Accesso stradale: da Imperia in autostrada fino a Borghetto Santo Spirito, poi Loano - Verzi (4 km da Loano). Superato Verzi si segue la strada asfaltata che con numerosi e stretti tornanti si inerpicia per i boschi della Val Nimbalto. Diventata sterrata, in alcuni tratti un po' sconnessa, dopo 2/3 km raggiunge il parcheggio di Castagnabanca (600 m) – Totale 50 km – 1 h circa.

Cartina: Fraternali – Finalese – N. 20 (1:25000)

Il Monte Carmo è una vetta delle Alpi Liguri (settore Prealpi) molto conosciuta e frequentata da escursionisti e ciclo-escursionisti soprattutto nei periodi invernali. La sommità può essere facilmente raggiunta percorrendo l'Alta Via dei Monti Liguri dal Giogo di Toirano o di Giustenice. Nel nostro caso la raggiungeremo risalendo il panoramico sentiero di Cresta che parte dal Rifugio Pian delle Bosse. Il ritorno lo effettueremo per il sentiero delle scalette scendendo al Giogo di Giustenice e poi faremo ritorno al Rifugio Pian delle Bosse passando per il sentiero delle neviere.

Itinerario: Castagnabanca (600 m) – Rifugio Pian delle Bosse (841 m – 30/40' dal parcheggio) – Sentiero di Cresta – Anticima Sud Est (1328 m) - Sella del Carmo – Monte Carmo (1389 m – 1 h 30' dal Rifugio). Ritorno alla Sella e discesa al Giogo di Giustenice per il Sentiero delle Scalette (1139 m – 30' dalla cima). Sentiero che scende ripido in ambiente roccioso con rudimentali scalini in alcuni tratti. Dal Giogo si percorre un breve tratto di carrareccia, per poi prendere un sentiero che attraversa una bellissima faggeta fino ad arrivare in un ripiano erboso dove si trovano alcune neviere. Per comodo sentiero si scende per il crinale erboso Maremola / Nimbalto passando in prossimità del Bric Pratello (911 m). Lasciato il crinale in breve si raggiunge il rifugio, da dove si scende per il medesimo sentiero percorso all'andata.

Note: nel tratto in cresta prima della Sella del Carmo ci sono alcuni passaggi esposti dove bisogna prestare attenzione. Si richiede pertanto ai partecipanti passo fermo e sicuro ed assenza di vertigini.



DOMENICA 16 FEBBRAIO - ALPINISMO GIOVANILE

GIORNATA SULLA NEVE

Secondo appuntamento dell'anno, anche questa uscita sarà sulla neve, ma riservata solo ai ragazzi. Verranno impartite nozioni teoriche ed esercitazioni pratiche sull'uso dell'ARTVA (Apparecchio di Ricerca dei Travolti in Valanga). La località sarà scelta in base all'innevamento.



GIOVEDÌ 20 FEBBRAIO - ESCURSIONISMO SENIOR

a cura del CAI di Sanremo
ANELLO ROQUEBRUNE – CAP MARTIN
(Stazione FS, Cap Martin- Castello dei Grimaldi
e villaggio medioevale, ritorno)

Difficoltà: T

Lunghezza: 6km

Dislivello: 260m

Itinerario: si ipotizza di utilizzare il treno per il trasferimento (ma ovviamente si può anche usare l'auto).

Dalla stazione ferroviaria ci si dirige verso est, arrivando circa alla radice di Cap Martin. Si prende quindi a salire tra le ville di varie personalità che qui hanno vissuto, arrivando all'olivo bimillenario

e infine raggiungendo il villaggio medioevale di Roquebrune, che visitiamo insieme al bel castello dei Grimaldi.

Si ritorna scendendo per altra via alla stazione, godendo di una vista spettacolare.



**DOMENICA 2 MARZO - ALPINISMO GIOVANILE
CAI FAMILY**

**Intersezionale con AG di Oleggio (NO)
PORTOFINO**

Il Parco Regionale di Portofino si estende per un'area di 1056 ettari e comprende i Comuni di Camogli, Portofino e Santa Margherita Ligure. La fitta rete di sentieri ci permetterà di scoprire una varietà di ambienti, ricchezze naturali e complessi monumentali di incredibile bellezza.

Per questa escursione non leggeremo un pullman granturismo e pertanto vi chiederemo di confermare la partecipazione col versamento di una caparra.



20/07/2024 – Monte Oserot – foto L. Ghirardo



GIOVEDÌ 13 MARZO – ESCURSIONISMO SENIOR

a cura del CAI di Ventimiglia
VENTIMIGLIA – M. CARBONE

Lunghezza: 8km – Dislivello: 390m

Difficoltà: T/E

Itinerario: dalla borgata di S. Secondo (porta ovest dell'Alta Via), si risale agevolmente la collina, superando la cappelletta di S. Giacomo e arrivando alle pendici del Monte Carbone, seguendo la tappa n. 1 dell'AVML. Si prosegue appena a ridosso del crinale in direzione sud verso la chiesa della Madonna della Virtù e da qui (spettacolare panorama) si scende sul versante di XXmiglia ritornando al punto di partenza.

DOMENICA 23 MARZO – ESCURSIONISMO

Intersezionale a cura del CAI di Sanremo
BALESTRINO TOIRANO

Direttori: Bruno Parodi – Sonia Zanella

Difficoltà: E

Quota massima: 564m

Dislivello: 600m

Tempo totale: 4:00h

Cartografia: SV outdoor 360 "Provincia di Savona Ingauna" 1:25000

Accesso stradale: Imperia- Albenga- Borghetto S.Spirito- Toirano.

45km – 45 minuti

Facile escursione che si svolge lungo il percorso della prima tappa del Sentiero delle Terre Alte con scorci panoramici sulla costa di Loano e sui monti retrostanti fin verso il Carmo e il Mindino.

Dal parcheggio subito dopo l'abitato di Toirano si attraversa la borgata Barescione, si segue il rio lungo una strada sterrata, passato un ponte presso il mulino di Cantarana si sale con mulattiera-sentiero e si entra nel bosco. Si scende nuovamente ad attraversare il torrente, si risale con sentiero e un breve tratto di strada asfaltata per giungere alla borgata Poggio, passando per la chiesetta medioevale di San Giorgio e la chiesa di Sant'Andrea. Si prosegue fino al castello dei Marchesi del Carretto, non visitabile perché abitato; poi nuovamente in salita nel bosco e quindi lungo un panoramico crinale. Raggiunto il Poggio di Balestrino si scende per tornare alla partenza e visitare Toirano.



GIOVEDÌ 27 MARZO – ESCURSIONISMO SENIOR

a cura del CAI di Ventimiglia=
CAMPOROSSO - DOLCEACQUA

(Camporosso, Madonna della Neve, M. Baraccone, Madonna dei Dolori,
Il Convento- Dolceacqua)

Lunghezza: 7.5km – Dislivello: 460m

Difficoltà: E

Itinerario: dal limite nord di Camporosso si risale il raccordo AVML n.2 Camporosso – Ciaixe arrivando alla bella cappella della Madonna della Neve. Proseguiamo per un tratto lungo l'AVML in direzione nord sino a raggiungere i Calanchi di Brunetti. Da qui prendiamo verso est il sentiero a scendere che borda la chiesetta rurale della Madonna dei Dolori, si dirige alla località "Convento" e scende infine a Dolceacqua.

GIOVEDÌ 27 MARZO 2025

ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI
Presso la Sede di Piazza Ulisse Calvi

SABATO 29-DOMENICA 30 MARZO ESCURSIONISMO

ARCIPELAGO SPEZZINO

L'isola della Palmaria insieme al Tino ed il Tinetto, a Portovenere e le Cinque Terre sono stati inseriti nel 1997 tra i Patrimoni dell'umanità dell'Unesco. Visiteremo assieme agli amici del CAI di Spezia la Palmaria ed il Tino.

Direttori: Elena Norzi – Leonardo Moretti

Informazioni dettagliate in Sede





DOMENICA 6 APRILE - ALPINISMO GIOVANILE

ALTA VIA MONTI LIGURI

Difficoltà: EE

Dislivello: 850m

Sviluppo: 16km

Continueremo la cavalcata dell'Alta Via con una delle più belle tappe alpine dell'intera traversata. Partiremo dal Passo Muratone, superando la gola di Corvo e raggiungendo il Passo di Fonte Dragurina, per poi salire il Monte Toraggio (1973m) dal "passaggio Nord Ovest".



GIOVEDÌ 10 APRILE - ESCURSIONISMO SENIOR

A cura del CAI di Bordighera AIROLE – M. ABELLIO

Lunghezza: 7 km – Dislivello: 461m

Difficoltà: E

(Colla Piana, Fontana dei Saviglioni, Cima M. Abellio – Colla Piana, Airole)

Itinerario: Si arriva con le auto a Colla Piana. Si prende il sentiero per Fontana dei Saviglioni raggiungendo in cresta l'AVML (tappa 2). Si continua verso sud sino ad imboccare il sentierino in salita che porta in cima al M. Abellio (resti di mura ciclopiche e panorama spettacolare). Si ritorna per la stessa strada a Colla Piana, fermandosi nella via del ritorno a visitare lo splendido vigneto di Roccese.



GIOVEDÌ 24 APRILE - ESCURSIONISMO SENIOR

A cura del CAI di Bordighera NAVA – RIFUGIO PIAN DELL'ARMA

Lunghezza: 7.5km – Dislivello: 460m

Difficoltà: E

Nava – S. Bernardo d'Armo, Passo di Prale, Colla di Caprauna, Rifugio Pian dell'Arma.

Itinerario: Da Nava si sale alla colletta di S. Bernardo d'Armo e si prosegue in direzione est lungo l'AVML (tappa 8) su agevole e panoramica pista sino al Passo di Prale. Da qui ci si volge verso nord per Colla di Caprauna, prendendo poi il raccordo a scendere sino al Rifugio di Pian dell'Arma.

**DA VENERDI 25 A DOMENICA 27 APRILE
SPELEOLOGIA**

3 GIORNI SPELEO NEL CUORE VERDE D'ITALIA

Direttore: Alessandro Pastorelli

L'itinerario sarà precisato in prossimità dell'attività.



DOMENICA 4 MAGGIO - CICLOESCURSIONISMO

in collaborazione con il CAI di Sampierdarena
I FORTI DI GENOVA

Direttori: Pierangelo Rigo - Alessandra Gallo

L'itinerario sarà precisato in prossimità dell'attività



GIOVEDÌ 8 MAGGIO - ESCURSIONISMO SENIOR

A cura del CAI di Bordighera
ANELLO TENARDA – M. CORMA

Lunghezza: 7km– Dislivello: 290m

Difficoltà: T/E

Bivio SP67, diga Tenarda, Melosa, M. Corma, Tenarda

Itinerario: Lasciamo l'auto all'imbocco della pista per la diga di Tenarda e procediamo a piedi, superato il manufatto, continuiamo, sempre su pista, in risalita del versante opposto sino a Colle Melosa. Giriamo attorno a M. Corma, utilizzando a scendere in ritorno alla diga un altro sentiero con vista panoramica sui bastioni rocciosi e la forra della valle.

TRAVERSATA PIAN CAVALLO - OASI MARIANA
(Val Tanaro)

Intersezionale a cura del CAI di Imperia

Direttori: Pierangelo Rigo- Alessandra Gallo

Difficoltà: EE

Dislivello in salita: 600 m

Tempo complessivo: 6 h

Accesso Stradale: Imperia- SS 28- Ponti di Nava (816 m- km 40) - S.P. 154- Viozene (1245 m) – Upega (1297m) - Colletta delle Salse (1627 m) - Totale 62km - 1h e 20'. Occorre lasciare qualche macchina all'arrivo della gita al parcheggio posto all'imbocco della Val Tanarello.

Cartina: Parco Alpi Liguri – 1/25.000

Carta ASF- 3 "Marguareis/Mongioie" 1/25.000

Abbiamo pensato di portarvi in una zona affascinante, selvaggia e poco frequentata con splendide viste sulle cime più alte delle Alpi Liguri e sulle sottostanti conche di Upega e della Val Tanarello.

Itinerario: dalla Colletta si imbocca il sentierino che rimonta il Bric Scravaglione (1745 m) e poi, tagliando i gerbidi si raggiunge Cima di Pian Cavallo (1896 m). Procedendo in lieve discesa si percorre l'Alpe di Cosio (1564m) per giungere alle Case Bauson (1342 m) dove il sentierino continua a scendere fino ad incontrare la sterrata della Val Tanarello poco a monte del Ponte Schiarante (951 m) e con la quale si raggiunge l'area picnic posta all'imbocco della valle.





SABATO 17 E DOMENICA 18 MAGGIO ALPINISMO GIOVANILE

MONTE BERTRAND e BOSCO DELLE NAVETTE

Partendo da Upega raggiungeremo la Casa delle Navette, un angolo di Paradiso immerso in una natura incontaminata. Ci diletteremo ai fornelli per la cena e la serata passerà allegramente.

La mattina seguente dopo una bella colazione ci incammineremo attraverso il bosco, per crinale prima e per pascoli dopo fino al valico di Colla Rossa e poi lungo la cresta fino in cima al Monte Bertrand (2482m).



12/05/2024 Grotta delle Vene – foto E.Norzi



GIOVEDÌ 22 MAGGIO - ESCURSIONISMO SENIOR

A cura del CAI di Sanremo
S. BERNARDO DI MENDATICA - NAVA

Lunghezza: 10km – Dislivello: 340m

Difficoltà: E

(Poggio Forcarau, Colla Fieno, Forte Montescio, Forte Pozzanghi, Colle di Nava)

Itinerario: Percorriamo tutto il tratto 7 dell'AVML. Da Poggio Forcarau seguiamo i facili saliscendi, distaccandoci solo nei pressi di Colla dei Boschetti,

per raggiungere in salita il Forte Montescio, che visioniamo dall'alto. Ritorniamo quindi sul tracciato principale che corre circa in cresta sino a Forte Pozzanghi e da qui scendiamo al Colle di Nava.

PROGRAMMA ATTIVITÀ SOCIALE 2025



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

RIEPILOGO DELLE GITE SOCIALI 2025

GENNAIO			
12	Monte Boron e Monte Alban	Escursionismo	E
12	Monte Faudo e Monte Follia	Escursionismo	E
26	CAI Family sulla neve	Alpinismo Giovanile	E
FEBBRAIO			
9	Entroterra di Imperia	Cicloescursionismo	
9	Capo Noli	Escursionismo	E
16	Monte Carmo	Escursionismo	EE
16	Giornata sulla neve	Alpinismo Giovanile	E
20	Roquebrune – Cap Martin	Escursionismo Senior	T
MARZO			
2	CAI Family - Portofino	Alpinismo Giovanile	E
13	Ventimiglia – Monte Carbone	Escursionismo Senior	T/E
23	Balestrino - Toirano	Escursionismo	E
27	Camporosso - Dolceacqua	Escursionismo Senior	E
27	Assemblea Annuale dei Soci	Sede Sociale	
29/30	Arcipelago Spezzino	Escursionismo	T/E
APRILE			
6	AVML	Alpinismo Giovanile	EE
10	Airole - Abellio	Escursionismo Senior	E
24	Nava- Rifugio Pian dell'Arma	Escursionismo Senior	E
25/27	Nel cuore verde d'Italia	Speleologia	
MAGGIO			
4	Forti di Genova	Cicloescursionismo	
8	Anello Tenarda Monte Corma	Escursionismo Senior	T/E
11	Traversata Pian Cavallo - Oasi Mariana	Escursionismo	EE
17/18	Navette - Monte Bertrand	Alpinismo Giovanile	E
22	S.Bernardo Mendatica - Nava	Escursionismo Senior	E
GIUGNO			
5	Ponte di Nava - Ormea	Escursionismo Senior	T/E
7	Anello lungo Rifugio Garelli	Escursionismo	E
15	Cima delle Saline	Escursionismo	EE
19	Zona di Marta	Escursionismo Senior	T/E
21/22	CAI Family Rocca dell'Abisso	Alpinismo Giovanile	EE
22	Bric Costa Rossa	Escursionismo	EE
27/28	Punta Parrot	Alpinismo	PD+ /AD
29	Sentiero Italia CAI	Escursionismo	E

LUGLIO			
6	Colle Sabbione - Peirafica	Escursionismo	E
11-13	Val Pellice – Giro tre rifugi	Escursionismo	E
19/20	Rocca Provenzale	Alpinismo	F+
26	Rocca Bianca	Escursionismo	EE
27	Rocca la Meja	Alpinismo Giovanile	F
AGOSTO			
2/3	Traversata Tenibres Rocca Rossa	Alpinismo	F
26	Saccarello	Cicloescursionismo	MC
SETTEMBRE			
31/2	Giro Monviso	Alpinismo Giovanile	E/ EE
9	Programmazione gite	Sede Sociale	
14	Mongioie – Passo Saline	Escursionismo	EE
20/21	Monte Bersaio	Escursionismo	E
27/28	Rocciamelone	Alpinismo	F
OTTOBRE			
5	Baisse d'Anan	Escursionismo	EE
12	Monte Ebro	Escursionismo	E
19	Sentiero dei Giganti	Alpinismo Giovanile	EE
NOVEMBRE			
30	Pranzo Sociale		
DICEMBRE			
14	CAI Family Gita degli auguri	Alpinismo Giovanile	
18	Brindisi di fine anno	Sede Sociale	



05/05/2024 - Sentiero dei Daini – Foto Z. Ramoino

Ogni giorno
il gusto Carli.
Fai la spesa in Emporio.



Emporio Imperia
via Garesio 11

FRATELLI
Carli
— DAL 1911 —



GIOVEDÌ 5 GIUGNO -ESCURSIONISMO SENIOR

A cura del CAI di Imperia PASSEGGIATA PONTI DI NAVA - ORMEA

Lunghezza: 10.5 km – Dislivello: 200m

Difficoltà: T/E

(Ormea, Cantarana, Ponti di Nava e ritorno)

Itinerario: Si lasciano le auto al margine ovest dell'abitato di Ormea e si imbecca il facile percorso circa a bordo sul lato destro del torrente Tanaro, percorrendolo nei due sensi.

SABATO 7 GIUGNO – ESCURSIONISMO

ANELLO LUNGO DEL RIFUGIO GARELLI (Alpi Liguri – Valle Pesio)

Direttori: Massimo Mela – Lucia Flumiani

Difficoltà: E

Dislivello: 1022 m

Tempo di salita: 3 h 15' – 3 h 45'

Tempo complessivo: 6 h 30'

Lunghezza percorso: 7,88 km

Accesso stradale: Imperia – SS28 fino a Ceva (80 km – 1 h 30') – Autostrada A6 fino a Mondovì – poi si prende la tangenziale (SS704) in direzione Cuneo – seguendo sempre le indicazioni per Cuneo si lascia la tangenziale e ci si immette sulla SP564 - prima di Pianfei sulla sinistra si svolta per Chiusa Pesio. Da Chiusa Pesio si prosegue sulla SP42 per la Certosa di Pesio (10 km da Chiusa) e si continua fino al termine della strada in località Pian delle Gorre (1046 m – 3 km dalla Certosa) – il parcheggio nel periodo estivo è regolamentato ed a pagamento – Totale 130 km – 2 h 30' circa.

Cartina: Fraternali – Valle Pesio, Vermenagna e Alta Valle Ellero – N. 16 (1:25000)

Da non confondersi con il classico itinerario ad anello che trovate sulle guide e su internet. Non è la via più breve per il rifugio, ma la traversata dal Vallone di Serpentera al Vallone di Sestrera è molto varia ed interessante e tocca numerosi Gias. Notevoli i paesaggi ed i panorami, soprattutto sulla parete nord del Marguareis.

Itinerario: Pian delle Gorre (1046 m) – Pian del Creus (1279 m) – Gias Madonna (1652 m) – Gias della Costa Gias Soprano di Sestrera (1847 m) – Rifugio Garelli (1966 m).

CIMA DELLE SALINE 2613m
(Alta Valle Tanaro -Alpi Liguri)

Direttori: Silvio Mangini – Ferruccio Grippa

Difficoltà: EE

Dislivello salita: 1260 m

Tempo di salita: 4h00'

Cartografia (Bibliografia): Fraternali n.16 oppure n. 19 (E.Montagna – L. Montaldo Guida dei Monti d'Italia "Alpi Liguri" – CAI)

Accesso stradale: Imperia – Colle di Nava – Carnino inferiore (1359 m) – 54km , circa 1h10'

Dalla cima grandioso panorama sulle Alpi Liguri, il cuneese e la cerchia alpina.

Da Carnino Inferiore si prende la mulattiera per i Tetti delle Donzelle ove si volta a sinistra e, lasciata la deviazione per il Rif. Ciarlo-Bossi, ci si porta sul fianco e sul fondo del Vallone delle Saline che va restringendosi tra fianchi rocciosi, i quali, dopo aver formato una stretta gola, si riallargano verso il Gias delle Saline. Attraversato il torrentello e risalita la sponda opposta in direzione della croce in ricordo di Pastorelli Elisabetta (q.1872 m) ci si alza per aperti prati sempre seguendo i segnavia bianco rosso sino al costolone che culmina sul Passo delle Saline (2h45' – 2174 m). Da qui si rimonta per evidente sentiero il pendio erboso sassoso del versante Est della Cima delle Saline. Il sentiero gradualmente si fa più ripido superando nell'ultimo tratto una facile scarpata rocciosa che porta alla croce di vetta (1h15' dal Passo).

Dalla vetta si scende per la più facile dorsale Ovest in direzione della Cima di Pian Ballaur, seguendo sempre i segnavia bianco rosso (ometti, paletti) sino alla sella sullo spartiacque (q. 2460 m) per poi piegare dapprima verso SE, attraversando le doline carsiche tipiche della zona, poi di nuovo verso SW (attenzione in caso di nebbia, seguire i segnavia) sino a raggiungere la sella a N della Cima degli Arpetti (q. 2376) oltre la quale il sentiero, ora più ripido ma sempre agevole, scende per il vallone della Masche. Scendendo le ampie balze prative si raggiunge il percorso di salita nei pressi del Gias delle Saline, e da qui si rientra a Carnino (7h ca).





GIOVEDÌ 19 GIUGNO – ESCURSIONISMO SENIOR

A cura del CAI di Sanremo ZONA DI MARTA

Lunghezza: 7,5 Km

Dislivello: 200 m

Difficoltà: T/E

(Caserme di Marta, Balcone di Marta, Cima Marta e ritorno)

Itinerario: Si prevede di arrivare da sud con le auto sino al bivio di imbocco della pista per le Caserme di Marta. Da qui seguiamo a piedi sulla pista (transito auto non libero) che tra ampi pascoli ci porta sino ai Balconi di Marta, da dove si apre lo scenario verso la sottostante Val Roia. In ritorno saliamo sino alla Cima di Marta, per ridiscendere poi su altra pista sino alle Caserme.

NB: Per tempo si dovrà verificare lo stato di percorribilità della ex militare (recentemente oggetto di una completa manutenzione) e, ove sussistano eccessive difficoltà, si individuerà un percorso alternativo più facilmente raggiungibile



SABATO 21 E DOMENICA 22 GIUGNO ALPINISMO GIOVANILE – CAI FAMILY

CAMPEGGIO AI FORTI DEL COLLE DI TENDA E ROCCA DELL'ABISSO

Difficoltà: E/EE

Dislivello: 940 m

Lunghezza: 9,5 km

Tutti insieme appassionatamente campeggeremo vicino al forte Giaura e il giorno dopo raggiungeremo la cima di Rocca dell'Abisso per la via normale, il percorso più classico per raggiungere la vetta più alta della zona a quota 2.755 metri. Ultimo tratto su pietraia.



BRIC COSTA ROSSA (2404m)
(Valle Ellero Vermenagna)

Direttori: Paolo Re – Pier Rigo

Difficoltà: EE (nessuna difficoltà tecnica, ma dislivello importante)

Dislivello: 1400 m

Tempo di salita: 5 h.

Tempo complessivo: 8 ore

Lunghezza percorso: 15 km

Accesso stradale: Imperia – SS28 fino a Ceva (79 km) quindi San Michele Mondovì- Monastero Vasco- Villanova Mondovì- Pianfei- Chiusapesio- Boves- Borgo San Dalmazzo- Roccavione- Robilante- Vernante- Limone Piemonte (1080 m) 160km - 2h e 30'

Cartina: IGC- foglio 8 "Alpi Marittime e Liguri" 1/ 50.000

Cartoguida Blu- foglio 2 "Parco Naturale Alta Valle Pesio e Tanaro" 1/25.000

Alpes Sans Frontières- Foglio 4- " Vallée des Merveilles- Val Vermenagna" 1/25.000

Lunga e spettacolare cavalcata sulla dorsale che separa la Valle Pesio dalle Valle Vermenagna e che, nelle giornate limpide, offre panorami immensi sulle montagne circostanti e lontano, fino al Monte Bianco ed al Monte Rosa.

Itinerario: Dal parcheggio in Limone Piemonte (1013 m) o dalla località Casali Barat (1091 m) dove si deve obbligatoriamente lasciare l'auto, si prosegue sulla sterrata che si inoltra nel Vallone dell'Armellina (segnavia L 11) che tocca dapprima i Casali Braia (1264 m) e quindi i Casali Armellina dove la stradella si riduce a largo sentiero che sale su terreno per lo più prativo fino a raggiungere la dislivuale poco a nord della Punta Mirauda, tagliando il versante ovest della vicina Punta Colletto (2114 m) . Con percorso in cresta e prevalentemente pianeggiante si tocca dapprima la quota 2172, si arriva alla impercettibile depressione di Colla Piana (2127 m), si passa poco sotto Cima Pittè (2175 m) e poi con salita un poco più accentuata si tocca Cima La Motta (2277 m) ed infine il Bric Costa Rossa (2404 m). Discesa lungo l'itinerario di salita.



PUNTA PARROT 4432m
(in traversata da Corno Nero a Ludwigshöhe)

Direttori: Marco Zat, Emanuela Ricci

Dislivello in salita: 1°giorno 375m, 2°giorno 1050m

Difficoltà: PD+/AD- a seconda delle condizioni
(pendenza 45°/II in roccia)

Accesso stradale: in autostrada da Imperia fino a Pont St. Martin e infine a Gressoney loc. Staffal 320Km – 4h

1° giorno: Da Gressoney La Trinité si prendono gli impianti fino a Punta Indren. Dall'arrivo della funivia al rif. Gnifetti (3647m).

2° giorno: Scendere dietro al rifugio Gnifetti (corda fissa) rimettendo piede sul Ghiacciaio del Garstelet e, quasi in piano, portarsi alla base della parete SW della Piramide Vincent. Con direzione N risalire un tratto piuttosto ripido fino a circa 4000m. Abbandonare la traccia che porta al colle del Lys e, piegando a destra, puntare al Colle Vincent (4087m), tra la Piramide Vincent e il Corno Nero, piegare a sx e raggiungere il biv. Giordano. Da qui tagliare tutto il pendio NW del Corno Nero fino al colle Zurbriggen e risalire il breve ma ripido tratto nevoso (45°) fino in vetta (roccette finali di I°). Tornati al Colle Zurbriggen, proseguire verso NE e risalire la facile cresta nevosa che conduce in vetta al Ludwigshöhe (4341 m). Ripercorrere per qualche metro la cresta scenderesul versante opposto raggiungendolo l'ampio Colle delle Piode (4285m). Puntare alle roccette alla base della cresta ovest che scende dalla Punta Parrot, risalire questo ripido pendio nevoso (45°) e quindi piegare a dx seguendo la strettissima ed aerea cresta che porta in vetta alla Punta Parrot (4436m). Da qui si può scendere verso NE seguendo la cresta, tenendosi a sx di una parete rocciosa, fino al Colle Sesia e quindi riprendendo la traccia che scende dalla Cap. Margherita; oppure ripercorrendo la cresta di salita fino al Colle delle Piode, poi verso il Colle del Lys e quindi al rif. Gnifetti. Gita che non presenta grandi difficoltà, ma bisogna essere ben allenati, aver esperienza recente di salita e discesa pendii ripidi e non aver problemi nell'affrontare creste affilate.

I direttori di gita si riservano di valutare l'idoneità dei partecipanti
Materiale obbligatorio: casco, imbrago, ramponi, 2 moschettoni e discensore e una o due picche secondo le condizioni della salita al Corno Nero.

Caparra euro 30 non rimborsabile

COLLE DEL SABBIONE (2308m) e
BAISSE DE PEYREFIQUE (2050m)
(Valle Roia – Alpi Marittime)

Direttori: Silvio Mangini – Ferruccio Grippa

Difficoltà: E

Dislivello salita: 650 m

Tempo di salita: 2h30' – tempo complessivo 6h00'

Cartografia (Bibliografia): IGN 3841 OT "Vallée de la Roya"
(E.Montagna – L. Montaldo – F. Salesi Guida dei Monti d'Italia "Alpi
Marittime I" – CAI)

Accesso stradale: Imperia – Ventimiglia – Casterine – rotabile per
Peyrefique 1732 m – balise 394 (km 100, circa 2h00')

Percorso ad anello nel Parco del Mercantour con bellissime vedute
sulla Valmasque, sul Monte Santa Maria, sulla costiera Agnel – Basto
– Gran Capelet e sulla Rocca dell'Abisso.

Itinerario: dal parcheggio presso la sbarra della Valmasque (b.394) si
risale la stessa sulla destra orografica lungo la bella rotabile che porta
al Refuge de Valmasque. Giunti al bivio con il sentiero per il lago
dell'Agnel (b.393) lo si imbecca a destra per attraversare il torrente
iniziando la salita. Dopo le prime rampe (circa q.1900) si prende a
destra la traccia dapprima poco evidente che risale ripida per balze
erbose il lato destro del vallone del Sabbione. Superato il costolone
la traccia ora più evidente costeggia il rio per poi attraversarlo e
proseguire più dolcemente risalendo l'alpeggio; la visuale si allarga e
si vede a N- NW il Colle Ovest del Sabbione dal quale proviene l'antica
via di collegamento col Piemonte poi soppiantata dal Colle di Tenda,
che si raggiunge alla balise 373. Con breve digressione si raggiunge il
Colle. Si attraversa ora in quota verso E, con andamento pianeggiante,
tutto il fianco della Valmasque sotto la Cime de Barchenzane per poi
attraversare il crinale presso la b.372. Attraverso il lariceto il sentiero
raggiunge presso la Baisse de Peyrefique la rotabile proveniente dal
Colle di Tenda, lungo la quale si rientra alla partenza.

29/06/2024 - Polluce – Foto di M.Zat



GIRO DEI TRE RIFUGI DELLA VAL PELLICE (Alpi Cozie – Val Pellice)

Direttori: Simonetta Genta – Elena Norzi - Massimo Mela

Un trekking di tre giorni in Alta Val Pellice (con pernottamento di 2 notti in rifugio) che attraversa conche di alta montagna tipiche di questa vallata. Piacevole itinerario ad anello che si snoda lungo il percorso della "Tre Rifugi", una storica gara podistica di montagna istituita nel 1972 ed una delle prime competizioni del genere nate sull'arco alpino. Lungo il tracciato si incontrano i tre rifugi storici della Sezione Cai-Uget Val Pellice (Jervis, Granero e Barbara Lowrie), oltre al Rifugio Barant recentemente ristrutturato.

Accesso stradale: Imperia – SS28 fino a Ceva (80 km – 1 h 30') – Autostrada A6 fino a Fossano – poi Genola – Savigliano – Saluzzo – Cavour – Bibbiana. Poi si risale la Val Pellice passando per Luserna San Giovanni – Torre Pellice – Villar - Bobbio Pellice – fino ad arrivare a Villanova dove termina la strada asfaltata. Si prosegue per 1,5 km su ottima strada sterrata, percorribile con qualsiasi vettura, fino alla sbarra dove si trova un parcheggio con diversi posti auto – Totale 192 km – 3 h 30' circa.

Cartina: Fraternali – Valle Pellice – N. 7 (1:25000)

1° giorno: da Villanova (1223 m) – al Rifugio Jervis (1732 m), nella conca del Prà.

Difficoltà: E – Dislivello: 550 m – Tempo di salita: 1 h 45' – Lunghezza: 4,5 km

Pernottamento presso Rifugio Jervis.

2° giorno: dal Rifugio Jervis (1732 m) si attraversa la lunga e vasta Conca del Prà e si sale al Rifugio Granero (2377 m), situato nei pressi del Lago Lungo. Quindi, passando in prossimità di altri 2 laghetti, si scavalca il Col Manzol (2663 m – quota massima) e si scende nella Valle dei Carbonieri fino al Rifugio Barbara Lowrie (1753 m).

Difficoltà: E – Dislivello: + 950 m, - 950 m – Tempo: 5 h 30' – Lunghezza: 12,5 km

Pernottamento presso Rifugio Barbara Lowrie.

3° giorno: dalle Grange del Pis (1753 m) si segue la stradina militare che risale al panoramico Colle Barant (o del Baracun, 2373 m). Infine, passando per il giardino botanico Peyronel, si scende al Prà e seguendo a ritroso il tratto del 1° giorno si torna a Villanova. Il percorso si svolge interamente su strada militare.

Difficoltà: E – Dislivello: + 600 m, - 1150m – Tempo: 5/6 h – Lunghezza: 14 km

Note: trattandosi di un trekking è richiesto un buon allenamento.

ROCCA PROVENZALE (2402m)
(Alpi Cozie – Val Maira)

Direttori: Pino Camiolo – Giuliano Fenocchio

Difficoltà: F+, un passo di II+ un po' esposto

Dislivello: 700 m circa

Tempo totale: 5h

Cartografia: IGC – foglio 111 "Valle Maira-Acceglio" 1/25000

IGN top – Foglio 3638 Ouest "Aiguille de Chambeyron" 1/25000

Materiale obbligatorio: casco, imbrago e normale dotazione alpinistica.

Accesso stradale: Imperia-Ormea-Garessio-Ceva-Mondovì-Cuneo-Caraglio-Dronero-Acceglio-Chiappera dove si pernoverà al rifugio "Campo base" di Chiappera.

La Rocca Provenzale (2402 m) fa parte di un imponente complesso quarzítico che domina il piccolo abitato di Chiappera, ultima frazione dell'alta Valle Maira. Lungo l'avvicinamento si potranno ammirare le imponenti cascate di Stroppia.

Percorso: Si imbocca la mulattiera segnata GTA che risale un primo gradino boscoso per uscire sugli ampi pendii prativi del Vallone Greguri. Risalito un breve solco erboso con ruscello, con ripida salita si raggiunge un bel pianoro e subito dopo si abbandona il sentiero principale per prendere una labile traccia verso sinistra (ometti) che, attraversati due rii, prende a risalire con erti tornanti il pendio erboso in direzione del piede della cresta Sud della Rocca Provenzale: raggiunto l'inizio delle rocce, si trova l'attacco.

Seguendo gli sbiaditi segni rossi, si rimonta con alcuni zig zag lo zoccolo roccioso iniziale: le cenge sono facili, ma occorre sempre una certa attenzione per via dell'esposizione. Si continua a salire seguendo la segnatura, successivamente si incontrano placche ripide ed esposte con qualche breve passo di II°. Si continua a salire alternando passaggi più semplici ad altri che richiedono maggiore attenzione, fino ad arrivare al più ripido tratto finale che, in ambiente sempre più caratteristico, consente di uscire sull'affilata cresta. Appare improvvisamente l'impressionante parete Sud della Torre Castello (2448 m), separata dalla Rocca Provenzale. Pochi passi per l'esposto filo conducono infine alla grande croce sulla cima della Rocca Provenzale (2402 m, libro di vetta, 2h dall'attacco). Magnifico panorama sul gruppo dello Chambeyron, sull'Oronaye e su tutti i monti dell'alta Valle Maira.

Discesa: per la stessa via.

ROCCA BIANCA (3064m)

Valle Varaita - Alpi Cozie

Direttori: Luca Ghirardo - Gianni Calvi

Difficoltà: EE

Dislivello salita: 1255m

Tempo di salita: 4.30h/4.45h

Cartografia 1:25.000: Fraternali Editore n. 17 – Alta Valle Varaita

Accesso stradale: Imperia – Ormea – Garessio – Ceva - Mondovì – Fossano – Villafalletto – Costigliole Saluzzo - Piasco – Sampeyre - Casteldelfino – Pontechianale – Chianale (186km - ore 3.15 circa).

Itinerario: dal parcheggio (quota m. 1809) lungo la Strada Provinciale 251 per il Colle dell'Agnello, a monte dell'abitato di Chianale, attraversato il ponte, si prende la stradina che si diparte verso Ovest. Lasciato a sinistra il sentiero GTA U57, si supera uno spiazzo e, in corrispondenza di un ponte (quota m 1870 ca.), si segue, a destra, il Sentiero U20 (palina) che, dopo un paio di tornanti, si inoltra con direzione NO nel Vallone di S. Veran, lascia a destra il Sentiero U19 e, attraverso pascoli e dossi, raggiunge il Colle di S. Veran (m 2848 - ore 3.00/3.15 ca. dalla partenza). Dal Colle si volge a sinistra (direzione Sud) e si percorre il Sentiero U59 che si snoda sullo spartiacque: superato un poggio si giunge ad un bivio (quota m. 2880) dove si prende la traccia a sinistra (ometti) che si porta alla base della articolata ed imponente bastionata rocciosa della Rocca Bianca. Ora il percorso (sempre segnalato) si fa più impegnativo (gradoni, risalti, cenge), l'ambiente più severo e le difficoltà aumentano. Con un passo di arrampicata (II° - corda fissa) si supera un masso e, volgendo a sinistra, un canalino (I° - corda), raggiungendo un incassato colletto dal quale, per breve cengia (lieve esposizione), si esce sulla spianata della Cima Nord-Est di Rocca Bianca (m 3.014 - croce). Dalla spianata si prosegue lungo la traccia che, con direzione Sud, si dirige verso l'ormai vicino castello sommitale della cima vera e propria: ancora facili risalti e poi, oltrepassato un camino appoggiato, si esce sulle roccette sommitali da dove, volgendo a sinistra, si raggiunge la vetta della Rocca Bianca (Cima Sud-Ovest - m 3064 - ore 1.30/1.45 dal Colle di S. Veran).

Lasciata la bastionata rocciosa (prestare particolare attenzione ai passaggi esposti), volendo effettuare un anello, si riprende il sentiero U59 con direzione SO raggiungendo il Colle Biancetta (Col Blanchet - m 2897): si scende nel vallone sottostante (possibile digressione alla vicina Rocca del Nigro aggiungendo un D+ di m 150 ca.) e si perviene al Lago Blu (m 2523). Percorrendo il Sentiero U21 si scende nella Valle Antolina e quindi si fa ritorno al parcheggio (ore 3.30 dalla cima della Rocca Bianca).

In alternativa, volendo salire anche un altro "tremila", si ritorna al Colle di S. Veran e, proseguendo lungo il sentiero con direzione N, si raggiunge la cima del Pelvo (Pic de Caramantran 3024m). Fatto nuovamente ritorno al Colle di S. Veran si discende nel Vallone omonimo già percorso all'andata pervenendo al parcheggio.

Date le sue caratteristiche, l'escursione richiede buon allenamento e capacità nell'affrontare passaggi di arrampicata azzerrabili mediante una corda fissa. I Direttori di Gita si riservano di valutare l'idoneità dei partecipanti.



DOMENICA 27 LUGLIO – ALPINISMO GIOVANILE

ROCCA LA MEJA (2831m)

Difficoltà: F

Dislivello: 510 m

Lunghezza: 10 km

Una delle più spettacolari montagne delle valli cuneesi, la vetta sembra insormontabile, ma in realtà si può raggiungere la cima seguendo la via normale, un sentiero non banale e a tratti attrezzato con catene, dove occorrerà prestare molta attenzione e per questo motivo valuteremo l'idoneità dei ragazzi che potranno partecipare.



SABATO 2 E DOMENICA 3 AGOSTO ALPINISMO

Traversata Monte Tenibres (3031 m.) - Rocca Rossa (2995 m) (valle Stura - Comune Pietraporzio)

Direttori: Luca Orenco – Daniela Marchisio

Difficoltà: F

Dislivello in salita: 1700m

Tempo complessivo: 10h

Cartografia 1:25.000: Fraternali Editore- foglio 15- "Valle Gesso"
1/25.000

Accesso Stradale: Imperia SS28 – Ceva – Carrù - Borgo San
Dalmazzo – Pietraporzio – 185km – 3h30

Spettacolare percorso ad anello che tocca due vette notevoli. IL Monte Tenibres, punto culminante delle Alpi Marittime occidentali e la bellissima Rocca Rossa di poche decine di metri più bassa percorrendo l'Anello Zanotti.

1° giorno: nel pomeriggio si ci trasferisce in zona Pietraporzio dove si pernosterà in una struttura che verrà comunicata.

2° giorno: a Pian della Regina, si parcheggia e si segue la lunga strada sterrata,alcunitornanticonsentonodiprenderequotaedannoaccesso al pianoro superiore, altro lungo tratto pianeggiante. Si passa accanto ad un enorme larice (Lou Merze Gros). Si continua fino al fondo del falsopiano, da cui a sinistra tra i larici si scorge in lontananza il Rifugio Zanotti. Poco dopo si incontra il bivio sulla destra con varie indicazioni, tra cui Lago Mongioia e Tenibres. Seguendo a destra si inizia a risalire il pendio sotto il Becco Alto del Piz; finiti i tornanti si accede al vallone superiore, si passa accanto al Lago Mongioia che si lascia a sinistra, sempre con buon sentiero segnato da tacche rosse. Un lungo mezzacosta sulla destra dell'anfiteatro morenico permette di aggirare la parte più vasta della pietraia. Ben visibile sullo sfondo la seconda casermetta poco sotto il Passo del Tenibres, che si deve raggiungere. si risale per il sentiero di roccette e sfasciumi che ripido sale alla caserma A sinistra della caserma, si notano le numerose tacche di vernice rossa che indicano il percorso migliore per raggiungere il vicino Passo del Tenibres, qui le prime difficoltà, occorre arrampicare le facili placche con passaggi di I guadagnando il colletto.

Dal Passo del Tenibres si scende di qualche metro sul lato francese, e piegando verso sinistra si raggiunge la conca detritica sotto la cima del Tenibres.

La si attraversa completamente giungendo al colletto posto sotto il crestone sud del Tenibres, le tacche conducono ad un camino di facile arrampicata di 10 metri e poi si alternano tratti di sentierino con pietre instabili e facili roccette fino al grosso ometto. Dalla croce di vetta si scende verso est fino ad una forcella, sempre sul versante francese seguendo tracce di sentiero si giunge all'ampio Passo di Rabuons (2872m.)

Dal valico si prosegue sul versante francese per giungere ad una forcella e spostandosi a dx per rocce facili si raggiunge la vetta di Rocca Rossa 2995m. Si ridiscende sul versante est seguendo i bolli rossi che conducono tra rocce rotte massi gradinati e attraverso un canalino detritico si raggiunge l'Altopiano della Rocca Rossa, che ospita una serie di laghi sotto le pareti delle guglie Schiantalà. Si lascia a sx il lago più grande e proseguendo in direzione NE fino ad un dosso che delimita la Comba di Schiantalà e in breve si raggiunge il pianoro erboso della Bassa di Schiantalà e a quota 2280 si incontra la mulattiera che porta al Passo di Rostagno. Si volge a sx scendendo per tornanti che ci porteranno al rifugio Zanotti ed ancora a incontrare l'itinerario di salita.



MARTEDI 26 AGOSTO 2025 - CICLOESCURSIONISMO

MONTE SACCARELLO (2200m)

Direttori: Moreno Manzini - Simonetta Genta

Lunghezza itinerario km 40

Dislivello mt 1500

Ciclabilità 100%

Difficoltà MC

Bellissima pedalata partendo da Upega prima su asfalto sino al ponte del Giaretto, poi su strada sterrata, percorrendo un tratto della Via del Sale che con vari saliscendi superando il passo della Porta e la margheria Loxe ci condurrà in cima al Monte Saccarello. Scenderemo sempre per strada sterrata sino a Monesi dal Pian del Guso e Pian Fontana. Nuovamente su asfalto rientreremo sino ad Upega passando dalla Colletta delle Salse. È consigliabile l'uso della E-bike.



Da DOMENICA 31 AGOSTO a MARTEDÌ 2 SETTEMBRE
ALPINISMO GIOVANILE

GIRO DEL MONVISO in 3 GIORNI

Difficoltà E/EE

Dislivello: 2560m

Lunghezza: 37 Km

È il classico giro del Monviso che parte dalla Valle Varaita loc. Castello, tocca prima il Bosco dell'Alevé, si addentra nel Vallone delle Giargiatte e raggiunge il Rifugio Quintino Sella.

Il secondo giorno, il più impegnativo, si prosegue verso nord, raggiungendo il Rifugio Giacoletti e proseguendo sul sentiero del Postino, antico sentiero militare, presenta un paio di tratti attrezzati, da affrontare con prudenza, ma è un vero spettacolo per gli occhi, oltre che divertente ed emozionante.

Si prosegue quindi per il Buco di Viso, il più antico traforo delle Alpi costruito nel 1481, il passaggio porta in Francia, dove si raggiunge il Refuge du Viso, seconda tappa del percorso.

L'ultimo giorno si torna in Italia attraverso il Passo di Vallanta e si prosegue la discesa nel vallone omonimo fino a tornare a Castello.

MARTEDÌ 9 SETTEMBRE – SEDE SOCIALE

PROGRAMMAZIONE GITE 2026

Incontro dedicato alla programmazione delle gite sociali per il 2026. 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.



16/06/2024 Val d'Aiyas – Lago Blu e Rifugio Mezzalama - Foto di M. Mela



MONTE MONGIOIE (2630m) PASSO SALINE (2177m)
(Alta Valle Tanaro – Alpi Liguri)

Direttori: Silvio Mangini – Ferruccio Mangini

Dislivello complessivo: 1600

Difficoltà: EE

Tempo di salita: 4h30' – Tempo complessivo: 10h

Accesso stradale: da Imperia – Ponte di Nava- Viozene (1242 m) – 48km – 1h

Cartografia (Bibliografia): Fraternali n.16 oppure n. 19 (E.Montagna – L. Montaldo Guida dei Monti d'Italia "Alpi Liguri" – CAI)

Dalla cima grandioso panorama sulle Alpi Liguri, il cuneese e la cerchia alpina.

Lungo anello che permette di raggiungere la seconda vetta delle Alpi Liguri, percorrere lo spartiacque alpino attraversando il bel percorso in quota del Pian Comune, evitando la ripida discesa del Bocchin delle Scaglie. Lo sviluppo del percorso (22 km ca) ed il dislivello complessivo richiedono buon allenamento.

Itinerario: da Viozene si prende la mulattiera per il Pian Rosso (1h00, Rifugio omonimo) ove si devia a destra alzandosi in direzione NNE sulla ripida Costa delle Martinelle. Superati i valloncelli ove convergono le acque della soprastante Rocca del Garbo, si rimontano, con doppia serie di svolte, due ripidi costoloni che mettono sull'erbose Piano dell'Olio (2089m). Si prosegue ora tra le balze del Mongioie e del M. Rotondo e si raggiunge facilmente il Bocchin dell'Aseo, valico con il Piemonte (3h30' – 2292 m). Da qui evidente traccia risale il versante E del Mongioie per il pendio di detriti e gerbidi sino alla cresta rocciosa sommitale che porta alla croce di vetta (1h00 ca. dal Passo – 4h30'). La vetta si lascia per la normale sul versante W, seguendo il sentiero in direzione SW che porta al Bocchin delle Scaglie 2325 m (1h00 -5h30'). Si attraversa il valico (possibilità di rientro anticipato al Rif. Pian Rosso per ripidissima discesa lungo la gola delle Scaglie in caso di forza maggiore) per risalire al Pian Comune (2407m). Il bellissimo percorso, dapprima pianeggiante, lasciata a SX la traccia per il Passo del Cavallo, inizia a digradare dolcemente in direzione WNW verso il passo delle Saline (2177m) che si raggiunge in breve (1h15 dal B. delle Scaglie – 6h45'). Si scende verso Carnino lungo il Vallone delle Saline, passando per il Gias e la croce q.1872 e attraversando su bella mulattiera la gola delle Saline per raggiungere i Tetti delle Donzelle 1516 m. Qui si lascia a Dx la via per Carnino e con leggera risalita in direzione SE si guadagna la Colla di Carnino 1594. Ora il sentiero nel bosco piega a NE e porta in lieve discesa alle vene del Tanaro, ove un tempo si trovava il ponte sospeso poi spazzato via dalle recenti alluvioni. Sempre in lieve discesa il sentiero delle Vene porta a Viozene (3h15' dal passo delle Saline – 10h00')

SABATO 20 E DOMENICA 21 SETTEMBRE
ESCURSIONISMO

MONTE BERSAIO (2386 m)
(Alpi Cozie – Valle Stura)

Direttori: Massimo Mela – Lucia Flumiani

Difficoltà: E

Dislivello: 1200 m

Tempo di salita: 3 h

Tempo complessivo: 6 h

Lunghezza percorso: 14,3 km

Accesso stradale: Imperia – SS28 fino a Ceva (80 km – 1 h 30') – Autostrada A6 fino a Mondovì – poi si prende la tangenziale (SS704) e si prosegue per Cuneo passando per Pianfei e Beinette. Si raggiunge quindi Borgo San Dalmazzo passando per Boves. Da Borgo si risale la Valle Stura per la SS21 del Colle della Maddalena fino a Sambuco (1185 m) – Totale 175 km – 3 h circa.

Cartina: Fraternali – Alta Valle Stura di Demonte – N. 23 (1:25000)

Splendida montagna dolomitica che si trova a ridosso dell'abitato di Sambuco. Percorrendo la SS che porta al Colle della Maddalena il Bersaio appare come una grande e slanciata struttura di rocce sedimentarie formate da dolomie e calcari con la sua parete meridionale che svetta alle spalle dell'abitato di Sambuco. L'intenzione è quella di partire al sabato mattina ed effettuare una breve escursione, alloggeremo presso una struttura della Valle e la domenica saliremo sul Bersaio con partenza da Sambuco.

Itinerario: da sopra la chiesa di Sambuco si seguono le indicazioni della GTA (segnavia P34) per il Colle della Bandia. Dopo aver attraversato un ponte di legno si risale il Vallone della Madonna per ripido sentiero ben marcato. Arrivati poco sotto il Gias Murè si abbandona la GTA e si svolta a sinistra attraversando il Rio su una passerella di legno. Il sentiero sale quindi tra bellissime praterie fino a raggiungere il Gias Pra d'Arbon e il Colletto Rocche Bianche, da dove in breve è possibile raggiungere la vetta del Bersaio. Ritorno per il medesimo itinerario di salita.

Note: l'escursione non presenta difficoltà tecniche, ma considerando la lunghezza ed il dislivello è richiesto ai partecipanti un buon allenamento. Posti limitati.



MONTE ROCCIAMELONE (3538m) (Alpi Graie – Valle Susa e Viù)

Direttori: Moreno Manzini-Simonetta Genta

Partenza: Lago di Malciaussia

Pernottamento: Rifugio Tazzetti

Lunghezza itinerario totale: 20km

Dislivello totale: 1900 m

Difficoltà: F

Accesso stradale: il primo giorno in autostrada raggiungeremo Torino, poi in statale saliremo la Valle Viù sino al parcheggio a pagamento del Lago di Malciaussia.

Itinerario: dal parcheggio in circa 2,30 ore di cammino raggiungeremo il rifugio Tazzetti, gestito da volontari.

Il secondo giorno saliremo al Col della Resta su sentiero molto ripido e delicato con alcuni passaggi di facile arrampicata. Attraverseremo il ghiacciaio del Rocciamelone, secondo gli anni cambiano le condizioni ma dei ramponi saranno utili, per poi percorrere il ripido crestone sino alla vetta.

Discesa dal medesimo itinerario.

La gita richiede un ottimo allenamento e sapersi muovere su terreni instabili.

28/07/2024 – Il Bastione – foto L.Ghirardo



BAISSE D'ANAN (1555m)
(Valle Roia– Alpi Liguri)

Direttori: Silvio Mangini – Ferruccio Mangini

Difficoltà: EE

Dislivello salita: 1050 m

Tempo di salita: 4h00' – tempo complessivo 7h15'

Cartografia: IGN 3841 OT "Vallée de la Roya"

Accesso stradale: Imperia – Ventimiglia – Saorge 505 m (76km, circa 1h00')

Percorso ad anello con belle vedute sulle aspre valli laterali del Roia. Bei panorami sul Toraggio-Pietravecchia, sul Lugo e Balconi di Marta e sulla costiera Mangiabò, Authion, Tuor, Diavolo.

Da Saorge (balise 20) si sale brevemente al monastero e qui si prende a Sx la mulattiera per la Pinée. Alla b.162 si tiene la Sx per risalire il vallone di Peyremont sulla destra orografica, giungendo al quadrivio della Pinée m 857 (1h05, b.433) ove si devia a sinistra seguendo le indicazioni per il Col de Peyremont m 1042 (b.432, 1h40). Qui, seguendo le indicazioni per la Fontaine des Chiens – Baisse de Lugo il sentiero, ora poco frequentato ma sempre evidente, piega decisamente a E e passa dal versante Bendola a quello sul Vallon de Fontaine Froide, tagliando in leggera salita le ripidissime pendici della Tete de Troto. Superata la Fontaine Froide e lasciato a Sx il sentiero che scende a Fontan (b.203) il sentiero, ora più largo, diventa più ripido e sale con numerose svolte alla Fontaine des Chiens m 1485 (b.204 – 1h50' da Peyremont – 3h30'), ove incontra la rotabile che proviene da Briga per Gereon e Lugo (GR52A). Si volta a S e dopounbrevetrattopianeggianteilsentierodiventaripidoeguidapernel sassoso versante N la Baisse d'Anan m1555 (b.205- 4h00). Il versante S della Baisse d'Anan si apre sul meraviglioso alpeggio abbandonato della Bergerie d'Anan (b.206). Lasciata la Bergerie il GR 52A precipita di oltre 300 m con rapide svolte sotto i torrioni delle Creste di Colla Rossa fino a congiungersi a q. 1070 col sentiero proveniente dalla Baragne (b.164). In breve si ritorna alla Pinée e da qui si scende alla Cappella di S. Croce (b.163 – 6h30) per rientrare a Saorge sul GR52A (7h15').

04/08/2024 Stele Fraternità Montanara – foto di E.Norzi



MONTE EBRO (1700 m)
(Alta Val Curone)

Direttori: Pierangelo Rigo- Giuseppe Annovazzi

Difficoltà: E

Quota partenza :1170 m

Dislivello in salita: 600 m

Durata: 5h

Accesso Stradale: da Imperia a Serravalle Scrivia passando per E 80 e A/7- 155 km- 2 h; quindi SP 100 per Borghetto di Borbera – Caldirola fino alla ex colonia provinciale (1170 m) -45 km. - complessivi 200 km- 3 h

Il Rifugio Ezio Orsi che incontriamo lungo il cammino è una splendida recente costruzione (dell'anno 2004) parte in legno e parte in pietra locale, in perfetta simbiosi con l'ambiente circostante. È frequentata meta per passeggiate nei boschi e facili ascensioni alle vicine cime. Itinerario: dallo spiazzo antistante la ex colonia (1170 m) si segue il segnale 106 che sale (tacche bianco- rosse) inizialmente su una carrareccia che si snoda comoda nel bosco di faggi e che via via si trasforma in larga mulattiera. Intorno a quota 1400m e sbucando in una radura, il tracciato perde quota per una trentina di metri, prima di superare un ultimo tornante che porta al Rifugio Ezio Orsi (1397 m- 45 minuti) posto al centro di uno spiazzo erboso. Dal rifugio, rituffandoci nel bosco si sale inizialmente con pendenza sostenuta e poi più moderata, fino ad una piccola radura dove occhieggia un laghetto. Si sale ancora fino a raggiungere il crinale, dove ci si immette su una traccia più battuta che in pochi passi porta alla croce ed al segnale di vetta del Monte Ebro (1700 m), da dove si gode un panorama maestoso sulle valli e sulle montagne circostanti. Ritorno: per la stessa via di salita.

14/07/2024 Monte Bertrand - Foto di Z.Ramoino





DOMENICA 19 OTTOBRE - ALPINISMO GIOVANILE

SENTIERO DEI GIGANTI

Difficoltà: EE
Dislivello: 1200 m
Sviluppo: 16 km

Splendido trekking che si snoda ai piedi di alte pareti rocciose e vertiginosi torrioni, passando per cenge e pulpiti a picco sulla Valle Pennavaira: un spettacolare paesaggio dolomitico a pochi chilometri dal mare di Albenga. Al rientro vicino al parcheggio auto visiteremo il Parco delle Sculture di Reiner Kriester.



14/09/2024 Ferrata C.Giorda - Foto di M. Zat



06/10/2024 Rocca del Nigro - Foto di Z. Ramoino

DOMENICA 30 NOVEMBRE - ESCURSIONISMO

.... GITA A SORPRESA E PRANZO SOCIALE

Proponiamo anche quest'anno il pranzo sociale a seguito di una breve gita con la speranza di avere una buona partecipazione.



DOMENICA 14 DICEMBRE
ALPINISMO GIOVANILE – CAI FAMILY

- 10 giorni a Natale...GITA DEGLI AUGURI

Il Natale si avvicina e le sorprese non potranno mancare iniziando dal luogo di ritrovo!

Sarà una giornata corroborante per la mente del nostro splendido gruppo, un "porta e condividi" da parte di tutti noi allieterà gli occhi e i palati.



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

FESTIVITÀ 2025

Il Consiglio Direttivo invita tutti i Soci Giovedì 18 dicembre 2025 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.



19/05/2024 Castel Tournou – Foto di Z.Ramoino



Gita Senior – Foto S. Zanella

I NOSTRI CORSI

NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO

Con il supporto della Croce Bianca di Imperia
periodo previsto febbraio 2025

Due serate didattiche durante le quali si affronteranno le principali problematiche di soccorso in ambiente montano.

CORSO DI INTRODUZIONE ALLA SPELEOLOGIA

in collaborazione con le Sezioni di Sanremo e Bordighera
periodo previsto marzo 2025

Il corso sarà rivolto a chi si avvicina per la prima volta all'ambiente ipogeo.

Il corso di avvicinamento alla speleologia ha lo scopo di fornire informazioni relative all'attività speleologica e nozioni pratiche della progressione in grotta.

Direttore del Corso: Alessandro Pastorelli

CORSO FERRATE – EEA

in collaborazione con le Sezioni di Sanremo,
Bordighera e Ventimiglia
periodo previsto da settembre a novembre 2025

Il corso è rivolto a persone che hanno frequentato corsi organizzati dalle sezioni del CAI e che vogliamo scoprire e affrontare il mondo delle vie ferrate e delle vie attrezzate.

Durante il corso si avrà modo di scoprire gli aspetti più interessanti a riguardo di un'escursione su una via ferrata o un via attrezzata, sul come essere in sicurezza e nel rispetto della sicurezza altrui.

Il corso sarà articolato in serate di lezione e prove pratiche in ambiente, sarà fatta una prima uscita "conoscitiva" su percorso EE così da dar modo alla Direzione e agli allievi di valutare se poter accedere al corso e di conseguenza perfezionare l'iscrizione.

Il numero massimo è fissato in 12 allievi

Direttore del corso: Giovanni Ardissoni (AE)

CORSO DI CARTOGRAFIA DIGITALE

periodo previsto primavera 2025

Il corso si pone come obiettivo quello di trasmettere i fondamenti della cartografia digitale, attraverso l'uso pratico delle funzioni principali ad uso escursionistico.

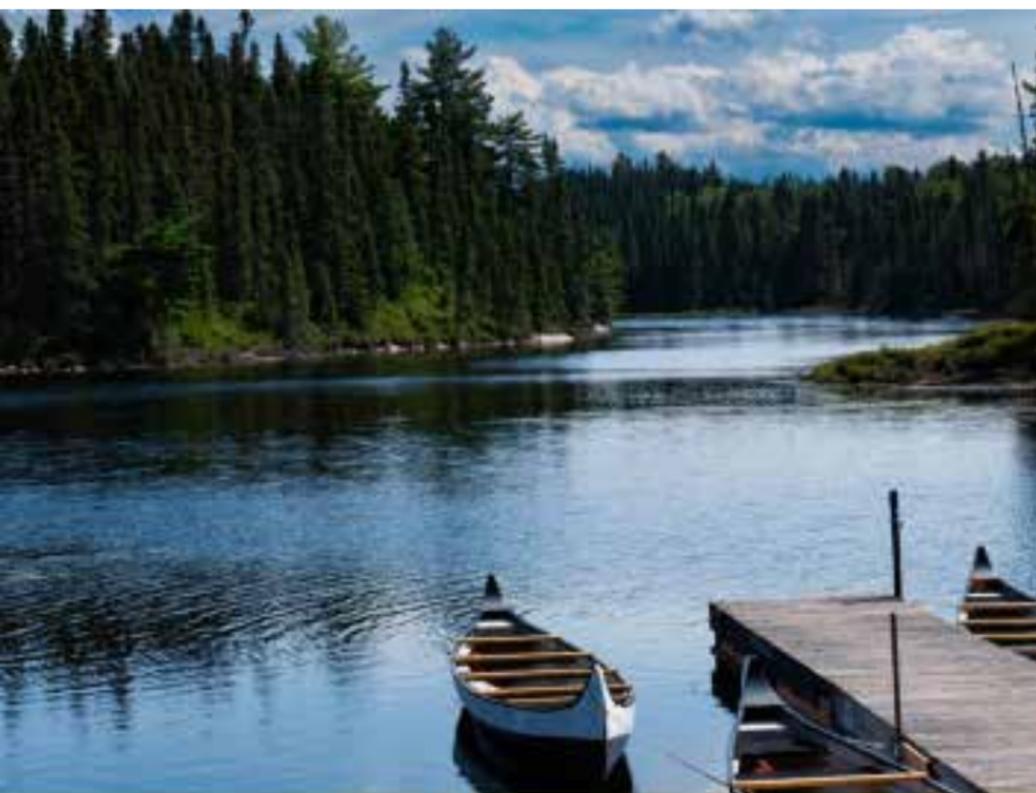
Si articolerà in due serate e una uscita pratica sul territorio.

PROIEZIONI

Anche quest'anno proponiamo i titoli delle proiezioni non precisando né le date né la location.

Purtroppo in Imperia non riusciamo a reperire una sala che possa avere l'attrezzatura e la capienza di cui abbiamo bisogno e che non abbia un costo fuori dalle nostre possibilità.

CANADA 2024 TRA NATURA E STORIA



a cura di Emanuela Ricci e Marco Zat

CILE SULLE ALI DEL CONDOR e
POKER D'ASSI SULLE ALPI LIGURI

a cura di Zefferino Ramoino



"Sulle ali del Condor"

Cile



e

" Poker d'Assi "



Sulle Alpi Liguri

CAMMINAMONTI e GORGES DU VERDON

a cura di Zefferino Ramoino

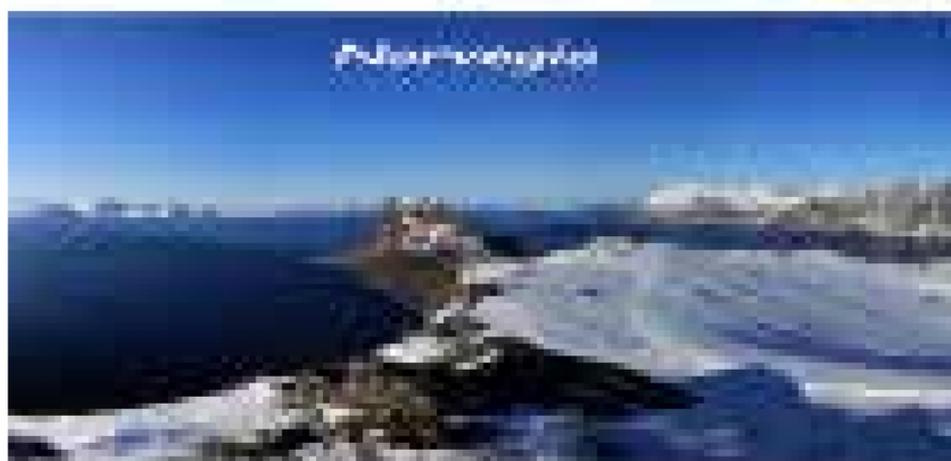
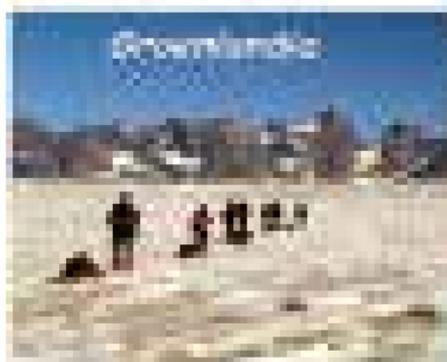


"Camminamonti"



AVVENTURE POLARI
GROENLANDIA, ISLANDA E NORVEGIA
a cura di Zefferino Ramoino

"AVVENTURE POLARI"



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. Proteggetevi 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



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- 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 505443

info@cprfreesport.com- www.cprfreesport.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 0182 61779

FOTO OTTICA ADRY

Ottica e fotografia professionale

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

Tel 0183 400954

sb@fototticadry.191.it - www.ottica-adry.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 - www.robaperlavista.it

QUOTA LAVORO SRL

Calzature per alpinismo, trekking e running,
abbigliamento ed attrezzatura per alpinismo, escursionismo, trail,
arrampicata e scialpinismo

Via Nazionale 36 – 18027 Pontedassio (IM)

Tel 0183 710679 - 344 132 4866

info@quotalavoro.it

IL TECCIO DI SANDRO

Ospitalità turistica in malga a Valcona Sottana.

Rossignoli Sandro tel. 333 944 0560

sandro.rossignol@gmail.com



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione "Alpi Marittime"

IMPERIA

Fondata nel 1922

AVVISO AI SOCI

Si trasmette con la presente l'avviso di convocazione dell'Assemblea Ordinaria Annuale, con la speranza di una partecipazione attiva e numerosa di tutti i Soci della Sezione

CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI

L'Assemblea Annuale Ordinaria è convocata per il giorno
Mercoledì 26 marzo 2025 alle ore 12,00
e in seconda convocazione

Giovedì 27 Marzo 2025
alle ore 21,30

Il Consiglio Direttivo

FOGLIO DI DELEGA

Io sottoscritto



.....
DELEGO Il Socio Sig.

.....
A rappresentarmi all'Assemblea Annuale dei Soci 2025

Firma



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

sito: www.caiimperiam.com

Pec: imperiam@pec.cai.it

GRUPPO SPELEO

e-mail: gsicai@libero.it

Il Consiglio Direttivo

approva il libretto Gite 2025 in merito alle destinazioni ed
ai relativi capi gita.

In prima di copertina il Monte Frontè visto da Passo Garlenda
Foto di Zefferino Ramoino

Ogni giorno
il gusto Carli.
Fai la spesa in Emporio.



Emporio Imperia
via Garesio 11

FRATELLI
Carli
— DAL 1911 —