

# CLUB ALPINO ITALIANO



SEZIONE U.L.E. GENOVA  
SOTTOSEZIONE U.L.E. SESTRI P.



**CALENDARIO ESCURSIONI SOCIALI**  
**da LUGLIO a DICEMBRE 2019**

- I **Martedì** saranno dedicati all'attività sociale di manutenzione dei bivacchi sul M. Penello e/o dei sentieri di competenza.

Tutti i soci che desiderano collaborare potranno avere informazioni in sede.

### LUGLIO 2019

<p><b>Gio. 4</b></p> <p>●</p> <p>P. Ferrando</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Gruppo del Giovedì"</p> <p><b>MONTE ANTOROTO</b> (m. 2144) Valdinferno - Alpi Liguri Massiccia montagna a forma di dorso che si eleva dalla displuviale Tanaro Casotto. Itinerario q. 1213 - Rifugio Savona</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m. 950 Tempo salita: h. 6.30 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Sab. 6 Dom. 7</b></p> <p>●</p> <p>A. Fornasiero</p>	<p>Gruppo Alpinistico "I Picchi"</p> <p><b>MONTE DISGRAZIA</b> (m. 3678) - Via Normale. Val Malenco - Val Masino - Lombardia.</p>	<p>Difficoltà: PD+</p> <p>Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Sab. 6 Dom. 7</b></p> <p>●</p> <p>M. Palomba</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna" Gruppo T.A.M. (Tutela Ambiente Montano)</p> <p>Due giorni al Rifugio Mariotti 1 gg.) <b>MONTE MARMAGNA</b> (m. 1851)  2 gg.) <b>MONTE ORSARO</b> (m. 1831) Appennino Parmense - Tosco Emiliano.</p>	<p>1^ Escursione Difficoltà: E Dislivello: mt. 600 Tempo salita: h. 4.30 2^ Escursione Difficoltà: EE Dislivello: mt. 500 Tempo salita: h. 4.30 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Dom. 7</b></p> <p>○</p> <p>L. Arena</p>	<p>Gruppo escursionisti Sestri Ponente</p> <p>Monte <b>PAN DI ZUCCHERO</b> (m. 3208) Località di partenza:Colle dell'Agnello (m. 2748) Alpi Cozie.</p>	<p>Difficoltà : EE Dislivello: 460 m Tempo salita: h. 5 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Sab. 13</b></p> <p>●</p> <p>A. Fabiano</p>	<p>Gruppo Cicloescursionismo MTB "CicloAlp"</p> <p><b>I PERCORSI DEI CINGHIALI:</b> Ferrania Bric Omo Morto, Bivio Miera, Tavernin, Moglie dell'Amore, Ciappa Pian del Siri, Pianellazzo, largo di Gola, Ramà, Manchetto, Ferranietta, Ferrania.</p>	<p>Diff. MC / BC Dislivello: mt. 770 Distanza: 23 Km</p>
<p><b>Sab. 13 Dom. 14</b></p> <p>●</p> <p>M. Pensiero</p>	<p>Gruppo Alpinistico "I Picchi"</p> <p><b>GRAN SERZ</b> m. 3552 - Via Normale Gruppo Gran Paradiso - Val Nontey - Val D'Aosta.</p>	<p>Difficoltà F+ Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Sab. 13 Dom. 14</b></p> <p>○</p> <p>C. Mantero C. D'Angelo C. Venzano</p>	<p>Gruppo Alpinistico Sestri Ponente</p> <p><b>CIMA PRESANELLA</b> (3558 m ) Via normale sud/est Il panorama spazia da sud, verso il Gruppo dell' Adamello con i suoi ghiacciai; a nord, verso l'Orties - Cevedale.</p>	<p>Diff.: EEA A II PD+ Disl.: m 365 m + 1185 Tempo: h 10 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>

<p><b>Dom. 14</b> ●</p> <p>M. Oddenino A. Zito</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"</p> <p><b>ANELLO del LAGO DELLA TINA</b> Un rilassante percorso ad anello che consente di visitare un angolo panoramico con cascatelle e laghi, passando dal Rifugio Sambuco.</p>	<p>Difficoltà: E Disl.: m. 400 Tempo: h 4 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Sab. 20 Dom. 21</b> ●</p> <p>M. Pensiero</p>	<p>Gruppo Alpinistico "I Picchi"</p> <p><b>MONTE BASODINO</b> Via Normale Gruppo Basodino Val Formazza - Piemonte.</p>	<p>Difficoltà F + Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Sab. 20 Dom. 21</b> ●</p> <p>F. Magnozzi F. Fabbri</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"</p> <p>Monte <b>TAOU BLANC</b> (m 3.438 ) Piana del Nivolet - Colle Leynir.</p>	<p>Difficoltà: EE / F Dislivello: m.1000 Tempo salita: h. 6/7 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Dom. 21</b> ○</p> <p>R. Turco C. Francescangeli</p>	<p>Gruppo Escursionisti Sestri Ponente</p> <p><b>TESTA DELL'UBAC</b> (m 2991) Valle Stura.</p>	<p>Difficoltà: EE Dislivello: m.1300 Tempo: h.7.30 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Ven. 26</b> ●</p> <p>R. Saffiullina A. Fabiano</p>	<p>Gruppo Cicloescursionismo MTB "CicloAlp"</p> <p>Escursione da definire.</p>	
<p><b>Ven. 26 Sab. 27 Dom. 28</b> ○</p> <p>A. Farinola R. Turco C. Francescangeli</p>	<p>Gruppo Escursionisti Sestri Ponente</p> <p>Escursione di tre giorni 1° Giorno: <b>PIAN DELLE GORRE</b> - Rif. Garelli Porta Sestrera - Rif. Mondovì. 2° Giorno: <b>RIF. MONDOVI'</b> - Passo delle Saline - Carnino - Rif. Don Barbera. 3° Giorno: <b>RIF. DON BARBERA</b> - Colla Piana di Malaberga P. del Duca - Pian delle Gorre.</p>	<p>1° Difficoltà: E Disl.: m 1.297 Tempo: h. 7 circa 2° Difficoltà: E Disl.: m. 1.157 Tempo: h: 8 3° Difficoltà: E Disl.: m 466 Tempo: h. 6 circa Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<b>AGOSTO 2019</b>		
<p><b>Dom. 4</b> ●</p> <p>A. Terenzoni</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"</p> <p><b>LAGO BINO</b> Appennino Ligure.</p>	<p>Difficoltà: E Disl.: m. 400 Tempo: h. 5 circa Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Dom. 18</b> ●</p> <p>A. Trama</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"</p> <p><b>LAGO GIACOPIANE</b> (m.1020) Malga Perlezzi (m.1100) - Passo Pre' di Lame - Monte Aiona (m.1700) Capelletta Pre' di Lame - Lago Giacopiane (m.1020) ( Percorso ad anello )</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m. 800 Tempo salita: h. 5/6 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>

**SETTEMBRE 2019**

<p><b>Dom. 1</b> ●</p> <p>U. Latino C. Marradi M. Oddenino</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"</p> <p><b>MONTE CUCCO</b> (m 1051) - <b>MONTE RAMACETO</b> (m1345) Val d'Aveto. Appennino Ligure Percorso molto suggestivo con cui si raggiunge la vetta del Ramaceto.</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m. 900 Tempo: h. 7 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Dom. 1</b> ○</p> <p>C. Mantero, P. Ruocco</p>	<p>Gruppo Ferrate - Sestri Ponente</p> <p><b>ROCCA DEI CORVI</b> - Ferrata della Sfinge La ferrata della Sfinge si trova in una magnifica vallata a est tra le valli monregalesi, sul versante piemontese delle Alpi Liguri.</p>	<p>Diff. : Ferr.D / Esperti Dislivello: m.300 Tempo: h. 3 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>da Mer. 4 a Sab. 7</b> ●</p> <p>F. Papini F. Sotgiu</p>	<p>Gruppo Cicloescursionismo MTB "CicloAlp"</p> <p>Da <b>AYMAVILLES</b> a <b>COGNE</b> proseguendoper Lillaz si arriva alla finerstra di Champorcher. Pernottamento rifugio Dondenaz. Discesa verso Pont Canavese e risalita a Ceresole. Pernottamento. Salita al Colledel Nivolet. Discesa a Pont. Pernottamento rifugio del Lauson.</p>	<p>Diff. BC / BC</p>
<p><b>Sab. 7</b> ●</p> <p>G. Costi</p>	<p>Gruppo Ferrate</p> <p><b>FERRATA CAMOGLIERES</b> - Crocetta Soprana - Val Maira - Alpi Cozie - Cuneo.</p>	<p>Difficoltà: D Dislivello: m. 330 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Sab. 7 Dom. 8</b> ○</p> <p>R. Turco, C. Francescangeli</p>	<p>Gruppo Escursionisti Sestri Ponente</p> <p><b>MONTE PEDUM</b> (m. 2111) - Val Loana Escursione di 2 giorni.</p>	<p>Difficoltà: EE Dislivello: m.1600 (tot. dei 2 gg.) Tempo salita: h. 5 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Dom. 8</b> ●</p> <p>F. Magnozzi F. Fabbri</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna" Intersezionale Sez. Ligure e Sez. ULE</p> <p><b>GIRO DELLE 5 TORRI</b> Chiavari - Leivi - Chiavari Percorso lungo vecchio sentiero riportato alla luce e ripulito dalla Pro Loco di Leivi. Si svolge ad anello sul crinale di Leivi e ritorna a Chiavari passando per Maxena e San Pier di Canne.</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m. 400 Tempo: h.5 Mezzo di trasporto: treno.</p>
<p><b>Sab. 14</b> ●</p> <p>L. Pazzi De Martini</p>	<p>Gruppo Cicloescursionismo MTB "CicloAlp"</p> <p><b>ISALLO EXTASY VIA GIUSTENICE</b> Da Pietra Ligure al Giogo di Giustenice su asfalto e strade forestali, poi un tratto di Alta Via, quindi discesa su Isallo Extasy, un classico del Finalese.</p>	<p>Diff. MC / BC Dislivello: m. 1200 Distanza Km: 40</p>



<p><b>Dom. 15</b> ●</p> <p>A. Zito M. Oddenino</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"</p> <p>Escursione ad anello tra <b>MASONE</b> e il <b>BRIC DEL DENTE</b> Si tratta di un anello escursionistico che in parte si snoda lungo l'Alta Via dei Monti Liguri. Da Masone si sale alla cascata del Serpente - Cascina Troia - Bric del Dente (m. 1107). Si chiude l'anello passando vicino al Bric Geremia e si raggiunge la frazione Cappelletta.</p>	<p>Difficoltà : E Dislivello: m. 900 Tempo salita: h. 5 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Dom. 15</b> ○</p> <p>G. Canepa</p>	<p>Gruppo Escursionisti Sestri Ponente</p> <p><b>ANELLO DEL MONTE GROSSO</b> (m 2046) Valle Ellero</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m.730 Tempo salita: h. 5 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Gio. 19</b> ●</p> <p>L. Masserdotti</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Gruppo del Giovedì"</p> <p><b>CARNINO - CIMA PIAN BALLAUR</b> (m. 2604) Briga Alta (CN) - Alpi Liguri</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m.1200 Tempo salita: h. 7.30 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Sab. 21</b> ○</p>	<p><b>40° ANNIVERSARIO SCUOLA DI ALPINISMO "ENNIO DALLAGIACOMA"</b> Grande festa in piazza dei Micone con la parete mobile di arrampicata. I particolari organizzativi verranno comunicati a suo tempo.</p>	
<p><b>Sab. 21</b> ●</p> <p>A.Serena A.Mortara A.Fabiano</p>	<p>Gruppo Cicloescursionismo MTB "CicloAlp"</p> <p><b>BALCONATA DEL VELASCO</b> Itinerario su bellissima strada militare in Val di Gesso nel cuore del Parco Alpi Marittime, in ambiente splendido di alta montagna.</p>	<p>Diff. BC+ / BC+ Dislivello: m.1200 Distanza Km: 25 Quota massima: m. 2345</p>
<p><b>Sab. 21</b> ● <b>Dom. 22</b></p> <p>F. Papini M. Pensiero</p>	<p>Gruppo Alpinistico "I Picchi"</p> <p><b>MONTE ORONAYE</b> (m. 3100) Via ferrata alpinistica + via di roccia Val Maira - Piemonte</p>	<p>Difficoltà : AD 4+ Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Sab. 21</b> ● <b>Dom. 22</b></p> <p>M. Palomba</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"</p> <p><b>ANELLO DELLA VAL VIGEZZO</b> - Alpi Lepontine Interessante escursione treno - trekking nella bellissima Val Vigezzo.Pernottamento a Santa Maria Maggiore (VB)</p>	<p>1^ escursione Difficoltà: E Dislivello: m. 400. Tempo salita: h. 4 2^ escursione Difficoltà: E Dislivello: m. 400 Tempo salita: h. 3 Mezzo di trasporto: auto proprie + treno + battello.</p>







<p><b>Dom. 22</b> ○</p> <p>R. Turco C. Francescangeli</p>	<p>Gruppo Escursionisti Sestri Ponente</p> <p><b>CIMA TRE CHIOSIS</b> (m. 3080)</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m. 1.370 Tempo h. 4 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Mer. 25</b> ●</p> <p>R. Caristi</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"</p> <p>Anello dei <b>LAGHI DEL GORZENTE</b> da Prou René</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m. 500 Tempo h. 4 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Sab. 28</b> ●</p> <p>M. Palomba</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"</p> <p>Traversata <b>PIEVE SAN LORENZO - UGLIANCALDO - EQUI TERME</b> Panoramica escursione in Lunigiana.</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m. 450 Tempo salita: h. 4.30 Mezzo di trasporto: auto proprie + treno</p>
<p><b>Sab. 28</b> <b>Dom. 29</b> ●</p> <p>F. Acanfora M. Oddenino U. Latino A. Farinola</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"</p> <p>Due giorni al Rifugio della Pace Colle della Maddalena - Argentera ( CN ) - Alpi Cozie</p> <p>1 gg ) Escursione ai <b>LAGHI DI ROBURENT</b> m. 2426 salendo dal colle della Maddalena passando in territorio francese</p> <p>2 gg ) Escursione <b>MONTE SCALETTA</b></p>	<p>1^ Escursione Difficoltà: E Dislivello: m. 500 Tempo salita: h. 4 2^ Escursione Difficoltà: EE Dislivello: m. 900 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Sab. 28</b> <b>Dom. 29</b> ○</p> <p>C. Mantero L. Poggio</p>	<p>Gruppo Alpinistico Sestri Ponente</p> <p><b>PIC D'ASTI</b> (m. 3219) Valle Varaita E' una sfinge di pietra perfetta sopra i 3000 metri. Dalla Sella d'Asti si gode una bella vista su La Taillante ed il versante francese.</p>	<p>Difficoltà: PD+ Dislivello: m. 650 Tempo h. 4.30 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Dom. 29</b> ●</p> <p>F. Papini G. Marzorati</p>	<p>Escursionismo</p> <p>Giornata sentieri Liguri Sentiero <b>AQ1</b> e collegamento <b>AQ2</b></p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m. 700 Tempo salita: h. 6 Mezzo di trasporto: pubblici</p>
<p><b>Dom. 29</b> ●</p> <p>F. Agostini C. Porzia</p>	<p>Gruppo "Ferrate"</p> <p><b>VIA FERRATA CARLO GIORDA</b> alla Sacra di San Michele - Alpi Cozie Val Susa (TO)</p>	<p>Difficoltà: PD Dislivello: m. 500 Tempo salita: h. 4 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Dom. 29</b> ●</p>	<p>Scuola di Escursionismo "Franco Barbicinti"</p> <p>Prima uscita pratica del <b>CORSO ESCURSIONISMO BASE</b></p>	

<p><b>Dom. 29</b> ○</p> <p>Il Consiglio di Sestri</p>	<p>Gruppo Escursionisti Sestri Ponente</p> <p>Giornata dei Sentieri - <b>M. DENTE</b> (m. 1109) Dalla Cappelletta di Masone (m. 640), dopo essere passati nei pressi del forte Geremia, si prosegue fino alla Sella del Barné (m. 894); da qui fino in vetta al Dente.</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m.500 tempo: h. 5 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<b>OTTOBRE 2019</b>		
<p><b>Mer. 2</b> ●</p> <p>F. Agostini A. M. Scarinzi</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna" Trekking Urbano</p> <p>La <b>VIA ROMANA</b> dalla Commenda di Prè fino alla Certosa di Rivarolo. Parteciperà Pier Guido Quartero autore della guida "La via Romana a Genova".</p>	<p>Difficoltà: T Dislivello: m.100 Tempo salita: h. 3</p>
<p><b>Sab. 5</b> ●</p> <p>A. Caruso P. Picco</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"</p> <p><b>DIGA DI MOLARE</b> con accompagnatori Speleo Centro Studi Sotterranei - GE.</p>	<p>Diff. T/E Dislivello m. 120 Tempo previsto h. 5 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Dom. 6</b> ●</p> <p>F. Agostini M. Oddenino</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"</p> <p><b>MONTE CARMO DI LOANO</b> (m. 1389) da Giogo di Toirano - Borghetto S.S. (SV) Val Varetta - Alpi Liguri Panoramico itinerario che percorre la 13° Tappa dell'Alta Via dei Monti Liguri. In Autunno un gioiello naturalistico nel rossiccio delle foglie della foresta della Barbottina, dove possiamo trovare le grandi faggete.</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m.620 Tempo salita: h. 4 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Dom. 6</b> ●</p> <p>F. Papini G. Gobbo F. Vernazza</p>	<p>Gruppo "Ferrate"</p> <p><b>FERRATA FALCONERA</b> Monte Tovo (m. 2.230) Alpi Pennine.</p>	<p>Diff. Ferrata TD Dislivello: m. 350 Tempo salita: h. 2 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Dom. 6</b> ○</p> <p>F. Chiapusso A. Fadda</p>	<p>Gruppo escursionisti Sestri Ponente</p> <p><b>M. TREGGIN</b> (m. 870) - <b>M. ROCCAGRANDE</b> (m. 970) Bellissimo anello da Bargone in Val Petronio, valle nell'immediato entroterra di Sestri Levante.</p>	<p>Difficoltà: EE Dislivello: m. 675 Tempo: h 5 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Mer. 9</b> ●</p> <p>R. Caristi L. Masserdotti</p>	<p>Gruppo "Marinai di Montagna"</p> <p>Anello del <b>MONTE RAMACETO</b> da Ventarola..</p>	<p>Diff. E Disl. m. 499 Tempo: h. 4,30 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>











<p><b>Sab. 12</b></p> <p>L. Ghiggini R. Safiulina</p>	<p>●</p> <p>Gruppo Cicloescursionismo MTB "CicloAlp"</p> <p>Sulle antiche strade dei monti tra <b>VOLTRI</b> e <b>ARENZANO</b> ed Arenzano. Voltri, Giovo, Masone, Faiallo, Gava Arenzano.</p>	<p>Difficoltà Medio/ impegnative 97 % asfalto 12 % sterrato 9% sentiero Disl. m. 1145</p>
<p><b>Sab. 12</b> <b>Dom. 13</b></p>	<p>●</p> <p>Scuole Fondo Escursionismo ULE e LIGURE</p> <p><b>PASSO DEL BOCCO</b> - Pernottamento in rifugio Escursione Fondisti LPV con esercitazione ed orientamento</p>	
<p><b>Dom. 13</b></p>	<p>●</p> <p>Scuola di Escursionismo "Franco Barbicinti"</p> <p>Seconda uscita pratica del <b>CORSO DI ESCURSIONISMO BASE</b></p>	
<p><b>Dom. 13</b></p> <p>A. Farinola F. Ferrari M. Oddenino</p>	<p>●</p> <p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"</p> <p>Escursione con gli amici del CSI di Alba Grande <b>SENTIERO DEL ROERO</b> Una escursione prevalentemente in piano, da Pocapaglia a Montaldo Roero.</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m. 200 Tempo salita: h. 4 Mezzo di trasporto: pullman riservato</p>
<p><b>Dom. 13</b></p> <p>Il Consiglio di Sestri</p>	<p>○</p> <p>Gruppo Escursionisti Sestri Ponente</p> <p>Polentata sociale al <b>SANTUARIO DI OROPA</b> Maggiori particolari verranno comunicati successivamente</p>	<p>Difficoltà: E  Mezzo di trasporto: pullman riservato</p>
<p><b>Gio. 17</b></p> <p>L. Masserdotti</p>	<p>●</p> <p>Gruppo Escursionistico "Gruppo del Giovedì"</p> <p>Passo dei Giffi - <b>MONTE PENNA</b> (m.1741) Appennino Ligure</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m. 750 Tempo salita: h. 6.30 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>SAB. 19</b></p> <p>A. Serena A. Mortara L. Pazzi</p>	<p>●</p> <p>Gruppo Cicloescursionismo MTB "CicloAlp"</p> <p>Anello del <b>MONTE CAUCASO</b> Itinerario ad anello su strade e sentieri in Val Fontanabuona, in ambiente tipico appenninico. Da Moconesi a Moconesi. Città Metropolitana di Genova.</p>	<p>Dislivello: m.110 Tempo salita: 3 h. Percorrenza 28 Km. Quota max 1225 m.</p>
<p><b>Sab. 19</b></p>	<p>●</p> <p><b>CASTAGNATA SOCIALE</b> presso Delegazione Molassana.</p>	
<p><b>Sab. 19</b> <b>Dom. 20</b></p> <p>M. Palomba</p>	<p>●</p> <p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"</p> <p>Val d'Ossola - Prealpi Centrali <b>IL PARCO NAZIONALE DELLA VALGRANDE</b> è la piu' grande Area Wilderness d' Europa. Trekking di 2 giorni - Pernottamento c/o Albergo Cicogna.</p>	<p>1^ Escursione Difficoltà: E Dislivello: m. 250 2^ Escursione Difficoltà: E Dislivello: m, 550 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>



<p><b>Dom. 20</b></p> <p>Escursione congiunta C. Francescangeli M. Oddenino</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna" Gruppo Escursionistico Sestri</p> <p><b>MONTE GOTTERO</b> (m. 1639) Alta Val di Vara - Varese Ligure (SP) Appennino Settentrionale - Gruppo Maggiorasca Bell'itinerario che percorre il boscoso spartiacque dove si incontrano Liguria, Toscana e Emilia Romagna.</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m. 680 Tempo: h. 5 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Mer. 23</b></p> <p>R. Caristi</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"</p> <p>Anello del <b>MONTE ZATTA</b> Dal Passo del Bocco</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m. 500 Tempo: h.3 Mezzo di trasporto: Auto proprie</p>
<p><b>Sab. 26</b></p> <p>G. Orenco S. Cengio</p>	<p>Gruppo T.A.M. (Tutela Ambiente Montano)</p> <p>Bosco delle Navette e <b>BRIC SCRAVAION</b> (IM) Il Bosco delle Navette, splendida foresta di larici ed abeti bianchi, si estende sopra l'abitato di Upega.</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m. 450 Tempo salita: h. 4,30 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Dom. 27</b></p> <p>A. Farinola F. Agostini</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"</p> <p>Trekking da <b>RIOMAGGIORE</b> a <b>PORTOVENERE</b> E' uno dei più bei sentieri di trekking delle Cinque Terre e unisce Portovenere a Riomaggiore.</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m 600 Tempo salita: h. 6 Mezzo di trasporto: pubblici</p>
<p><b>Dom. 27</b></p>	<p>Scuola di Escursionismo "Franco Barbicinti"</p> <p>Terza uscita pratica del <b>CORSO ESCURSIONISMO BASE</b></p>	
<p><b>Dom. 27</b></p> <p>M. Franzino</p>	<p>Gruppo Escursionisti Sestri Ponente</p> <p>Area <b>CURLO - PASSO GAVA - M. ARGENTEA</b> (m. 1082) Da Pian del Curlo, si raggiunge il centro ornitologico del Beigua Unesco Global Geopark da dove si sale fino al riparo Scarpeggin. Di qui si prosegue fino al Passo della Gavetta, da dove si raggiunge il Monte Tardia per poi scendere al Passo della Gava. Si sale fino al Riparo Fasciun e si prosegue fino al Rifugio Argentea dal quale si arriva agevolmente alla cima del Monte Argentea.</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m 980 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<b>NOVEMBRE 2019</b>		
<p><b>Dom. 3</b></p> <p>A. Terenzoni</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"</p> <p><b>SPOTORNO - NOLI - FINALPIA</b> Riviera di Ponente</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m.400 Tempo salita: h. 5 Mezzo di trasporto: pubblici</p>

<p><b>Dom. 3</b> </p> <p>A. Farinola, R. Turco, C. Francescangeli</p>	<p>Gruppo Escursionisti Sestri Ponente</p> <p><b>TRAVERSATA ALTA MANAROLA - VERNAZZA</b> L'itinerario 6 sale ripido da Manarola al piccolo borgo di Volastra, poi si segue il sentiero 6D con percorso in leggero falsopiano e panorama aperto con affaccio incantevole su Corniglia. Superate Case Pianca, il sentiero 7A sale nel bosco sino alla località Cigoletta; si comincia poi a scendere seguendo il sentiero 7 che ci porta prima a San Bernardino e poi, con discesa più erta, alle pittoresche case colorate di Vernazza.</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m. 600 Tempo salita: h. 5 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Sab. 9</b> </p> <p>A. Fabiano F. Papini</p>	<p>Gruppo Cicloescursionismo MTB "CicloAlp"</p> <p>Itinerario ad anello su strade e sentieri in <b>VAL FONTANABUONA</b> in ambiente appenninico. Sentiero Giorgio Governa.</p> <p>Da Molassana passando per Capenardo si scende al paese di Noci (portage 1Km ) poi Case Teitin. Discesa su single track, si passa pendici Sud Monte Bano, sino a provinciale Montoggio Creto, salita gola Sisa, quindi si scende per Molassana attraverso l'acquedotto.</p>	<p>Difficoltà: MC/OC Dislivello: m. 1400 Percorrenza 54 Km. Quota max m.1225</p>
<p><b>Dom. 10</b> </p> <p>L. Capelli M. Oddenino</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"</p> <p>I Borghi medievali di <b>CAPO MELE</b> Il promontorio di Capo Mele è uno sperone di roccia proteso verso il mare che separa le baie di Laigueglia e di Andora permettendo, dalla sua linea di cresta, amplissime vedute su un vasto tratto della costa ligure fino alla lontana Corsica.</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m. 250 Tempo salita: h. 4.30 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Dom. 10</b> </p> <p>C. Mantero E. Colli C. D'Angelo</p>	<p>Gruppo Alpinistico Sestri Ponente</p> <p><b>M. RAMA</b>, via dell'Acqua. Da sempre costituisce il regno degli alpinisti di Arenzano e Cogoleto.</p>	<p>Difficoltà: AD Dislivello:m. 950 Tempo h. 5.30 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Gio. 14</b> </p> <p>P. Ferrando</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Gruppo del Giovedì"</p> <p>Monte <b>CARMO DI LOANO</b> (m.1389.) da Verzi.</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m. 1200 Tempo salita: h. 7.30 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Sab. 16</b> </p> <p>Consiglio Direttivo</p>	<p>Sezione U.L.E. Genova</p> <p><b>PRANZO SOCIALE</b></p>	

<b>Dom. 17</b>  M. Palomba	●	Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna" Gruppo T.A.M. (Tutela Ambiente Montano)  Sentieri Sconosciuti sul <b>MONTE DI PORTOFINO</b> e Cala degli Inglesi.	Difficoltà: EE Dislivello: m.560 Tempo salita: h. 5 Mezzo di trasporto: treno
<b>Dom. 17</b>	●	Scuola di Escursionismo "Franco Barbicinti"  Prima uscita pratica del <b>CORSO DI ESCURSIONISMO BASE</b>	
<b>Dom. 17</b>  C. Mantero P. Ruocco	○	Gruppo Alpinistico Sestri Ponente  Percorso dei grandi Amici Punta <b>BAIARDETTA, PUNTA MARTIN</b> e <b>M. PENNELLO</b> Possibilità di doppia percorso: alpinistico o escursionistico In entrambi i casi è indispensabile un buon allenamento.	Difficoltà: EEA; PD+ Dislivello: m. 950 Tempo tot. h. 5.30 Mezzo di trasporto: auto proprie
<b>Sab. 23</b>  G. Orengo S. Cengio	●	Gruppo T.A.M. (Tutela Ambiente Montano)  <b>ANELLO DELLA BADIA DI TIGLIETO.</b> Al termine dell'itinerario visiteremo la Badia fondata nel 1120, prima Badia cistercense costruita al di fuori della Francia.	Difficoltà: E Dislivello: m. 200 Tempo salita: h. 3 Mezzo di trasporto: treno
<b>Dom. 24</b>  G. Fassino L. Tavella	●	Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna" Gruppo T.A.M. (Tutela Ambiente Montano)  <b>MONTE CANDELOZZO</b> (m. 1037) Appennino Ligure.	Difficoltà: E Dislivello: m. 600 Tempo salita: h. 6 Mezzo di trasporto: pubblici
<b>Dom. 24</b>  C. Mantero (itinerario alpinistico)  G. Canepa (itinerario escursionistico)	○	Gruppo Escursionisti Sestri Ponente  Via Nipa alla <b>ROCCA DELL'ERXO</b> Il percorso alpinistico segue la più orientale delle due creste della Rocca in un alternarsi di passaggi impegnativi a tratti di raccordo dove si cammina. La parte escursionistica, ben segnalata, transita su bel sentiero che offre costantemente ampie vedute sulla sottostante costa ligure con prevalenza verso levante.	Difficoltà: AD- / E Dislivello: m. 740 Tempo tot. h. 4.30 Mezzo di trasporto: auto proprie
<b>Sab. 30</b> <b>Dom. 1 Dic.</b>	●	Scuola di Escursionismo "Franco Barbicinti"  Conclusione delle uscite pratiche, del <b>CORSO DI</b> <b>ESCURSIONISMO BASE</b> (con pernottamento in rifugio).	
<b>DICEMBRE 2019</b>			
<b>Dom. 1</b>  M.Oddenino A. Fuochi	●	Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"  <b>LAGHI DEL GORZENTE</b> - Sentiero naturalistico Piani di Praglia Campomorone (GE) Escursione ad anello sui sentieri del Parco Capanne di Marcarolo.	Difficoltà: E Dislivello: m. 500 Tempo salita: h. 5 Mezzo di trasporto: auto proprie

<p><b>Dom. 1</b> </p> <p>C. Mantero M. Bresadola</p>	<p>Gruppo Alpinistico Sestri Ponente</p> <p><b>ANELLO M. RAVINET</b> San Pietro ai Monti, Via dei Daini..</p>	<p>Difficoltà: EEA F+ Dislivello: m. 900 Tempo: h. 5.30 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Sab. 7</b> </p> <p>L. Capelli M. Oddenino</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"</p> <p><b>MONTE FIGOGNA</b> (m. 804) Santuario Nostra Signare della Guardia Val Polcevera - Ceranese (GE) Appennino Ligure Percorso: Pontedecimo - Gaiazza - Percorso antica filovia - (in alternativa sentiero con segnavia) - Santuario..</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m.715 Tempo salita: h.3 Mezzo di trasporto: treno</p>
<p><b>Dom. 8</b> </p> <p>A. Trama</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"</p> <p>Percorso ad anello. Sentiero inedito <b>BOGLIASCO - PIEVE ALTA - TERIASCA - CORTINO - SORI - S. CROCE - S. BERNARDO - BOGLIASCO</b></p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m. 800 Tempo: h. 5/6 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Dom. 8</b> </p> <p>P. Ruocco, R. Bonissone</p>	<p>Gruppo Escursionisti Sestri Ponente</p> <p>Voltri - <b>M. PENNELLO</b> Un nuovo interessante itinerario verso i nostri bivacchi sul Sentiero Liguria da noi segnalato..</p>	<p>Difficoltà: E Dislivello: m. 1000 Tempo tot. h. 5.30 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Sab. 14</b> </p> <p>A. Ferrari</p>	<p>Gruppo Cicloescursionismo MTB "CicloAlp"</p> <p>Percorso da definire. <b>AUGURI DI NATALE</b> Escursione con pranzo.</p>	
<p><b>Dom. 15</b> </p> <p>I consigli direttivi Referente per ULE: R. Campi</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"</p> <p>Escursione congiunta con Sottosezione di Sestri e Sezione di Rapallo per lo scambio degli auguri di Natale al Rifugio Margherita <b>MONTE PEGGE</b>. Possibilità di Escursione Rapallo - Motallegro (con Funivia) - Manico del Lume.</p>	<p>Difficoltà: E Difficoltà: EE per Manico del Lume Dislivello: m. 300 Tempo: h. 3 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p><b>Dom. 15</b>  </p>	<p>Gruppo "Ginocchi al Pesto" e Gruppo Scialpinisti Sestri</p> <p>Prima escursione Invernale con gli sci.</p>	
<p><b>Gio. 19</b> </p> <p>Consiglio direttivo</p>	<p>Sezione U.L.E.</p> <p><b>AUGURI DI NATALE</b>, alle ore 18, presso il Chiostro della Basilica di Nostra Signora delle Vigne. Alle ore 17.30 è possibile assistere, nella stessa Chiesa, alla Santa Messa.</p>	
<p><b>Dom. 22</b> </p> <p>A. Trama</p>	<p>Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"</p> <p><b>ESCURSIONE E MERCATINI DI NATALE</b> Sori - S. Apollinare - Ageno - Megli - Recco - Camogli - Monte Portofino - S. Margherita - Rapallo. (ritorno a Sori con treno )</p>	<p>Difficoltà: E Mezzo di trasporto: auto proprie</p>

<b>Gio. 26</b> ●  A. Terenzoni	Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"  <b>GIRO DEI FORTI DI GENOVA</b>	Difficoltà: E Dislivello: m. 300 Tempo: h. 5 Mezzo di trasporto: pubblici
<b>Ven. 27</b> ●  L. Capelli M. Cerrina	Gruppo Escursionistico "Marinai di Montagna"  <b>PRESEPE DI PENTEMA</b> Itinerario: Donetta - Passo dei Colletti - Costa della Gallina - Cappella Madonna della Guardia - Colle di Pentema - Donetta.	Difficoltà: E Dislivello: m. 550 Tempo salita: h. 5.30 Mezzo di trasporto: auto proprie

● **Sezione Ule di Genova**

○ **Sottosezione Sestri Ponente**

## LEGENDA DELLE DIFFICOLTA'

### ESCURSIONISMO:

T = Turistica

E = Escursionistica

EE = Escursionistica per esperti

EAI = Escursione in ambiente innevato

EEA = Escursionistica per esperti con attrezzatura

### VIE FERRATE:

EEA:

F = Facile;

PD = Poco Difficile;

D = Difficile;

MD = Molto Difficile.

### ALPINISMO E NEVE E GHIACCIO:

F = Alpinistica facile

PD = Alpinistica poco difficile

AD = Abbastanza Difficile;

D = Difficile;

TD = Molto Difficile;

ED = Estremamente Difficile;

EX = Eccezionalmente Difficile.

### SCI:

MS = Medi Sciatori; BS = Buoni Sciatori; OS = Ottimi Sciatori.

**SCI ALPINISMO:** MSA = Medi Sciatori Alpinisti; BSA = Buoni Sciatori Alpinisti;

OSA = Ottimi Sciatori Alpinisti.

**CICLOESCURSIONISMO:** TC = Turistico; MC = Media Capacità; BC = Buone Capacità;  
OC = Ottime Capacità; EC = Estremo.



**SEZIONE U.L.E. GENOVA**  
Vico Carmagnola 7/5 - 16123 Genova  
Tel. e fax 010 565564  
E- mail: [caiulegenova@gmail.com](mailto:caiulegenova@gmail.com)  
Sito: [www.caiulegenova.it](http://www.caiulegenova.it)  
Apertura sede: martedì e venerdì ore 18,00 - 19,30

**DELEGAZIONE DI MOLASSANA**  
Via Bernadini  
Giardini Maurizio Orengo  
Apertura: giovedì ore 17,30 - 19,00

**SOTTOSEZIONE U.L.E. SESTRI P.**  
Via Galliano 16/4 - 16153 Genova  
tel. 010 6531232  
E- mail: [info@caisestri.com](mailto:info@caisestri.com)  
Sito: [www.caisestri.com](http://www.caisestri.com)  
Apertura sede: martedì e venerdì ore 21,00 - 22,00 GENOVA

**I soci sono invitati a contattare per tempo la segreteria dell'ULE**

