



# CLUB ALPINO ITALIANO

## 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



## 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








**FREQUENTANDO LA SEDE E CONSULTANDO LA SEGRETERIA ED IL SITO WEB  
SARETE INFORMATI DI EVENTUALI VARIAZIONI E/O INTEGRAZIONI DEL PROGRAMMA.**







L'attività avrà luogo solo se i partecipanti si saranno iscritti, anche solo telefonicamente tramite la segreteria, sulla bacheca esposta in Sede, **ENTRO** il venerdì precedente o entro il martedì se trattasi di attività infrasettimanali. Per attività che necessitano di prenotazioni per pernotti o trasporti collettivi o con pullman riservati, la data di scadenza della prenotazione verrà indicata di volta in volta. Grazie.

Se previsto l'uso di auto dichiararne la disponibilità.







## Calendario attività sociali da GENNAIO a GIUGNO 2018








DATA / DIRETTORI	ATTIVITA'	DETTAGLI TECNICI
<b>GENNAIO</b>		
  Sabato 06/01 Epifan. <b>Fabrizio Acanfora</b>	<b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna e Gruppo Seniores</b> <i>Prealpi Liguri – Val Pennavaire</i>  <b>BATTERIA ROCCA LIVERNA' (546 m.)            PREALPI LIGURI – VAL PENNAVAIRE</b>  Escursione d'inizio stagione, breve ma interessante, alla scoperta delle fortificazioni militari di Rocca Livernà, fatte costruire dal governo italiano alla fine del XIX secolo.	Diff      E Disl      400 Ore      4.00 Mezzi      Propri
   Domenica 07/01 <b>Fausto Papini            Adriana Bicocchi</b>	<b>CAI ULE Genova Gruppo Ciaspole – Gruppo Sci di Fondo</b>  <b>AGGREGAZIONE AL CORSO DI SCI DI FONDO            ESCURSIONISMO.</b>  <b>SPECIFICA ATTIVITA' DEDICATA ALLE CIASPOLE.            NECESSARIO SET ARTVA.</b>  <b>LA LOCALITA' VERRA' SCELTA IN BASE ALL'INNEVAMENTO.</b>	Diff      EAI Disl Ore Mezzi      Pullman Riservato
 Domenica 07/01 <b>Alba Fadda</b>	<b>Escursionismo – Gruppo Ciaspole – CAI ULE Sestri P.</b>  <b>META DA DESTINARSI IN BASE ALL'INNEVAMENTO</b>	Diff.      EAI








 <b>Sabato 13/01</b> <b>Antonio Fabiano</b> <b>Andrea Serena</b>	<b>CAI ULE GENOVA Cicloescursionismo – Gruppo CicloAlp</b> <i>Appennino Ligure – Riviera di Levante</i>  <b>ANELLO: CAVI DI LAVAGNA, SAN BARTOLOMEO, BRECCANECCA, COLLA DI CAPENARDO, M. COSTELLO, COSTA ROSSA MIMOSA, CAVI</b>  Una classica d'inverno.	<b>Diff</b> <b>MC/BC</b> <b>Disl</b> <b>750</b> <b>Ore</b> <b>KM</b> <b>35 ca</b> <b>Mezzi</b> <b>Propri</b>
 <b>Sabato 13/01</b> <b>Roberto Borgagni</b>	<b>CAI ULE GENOVA Gruppo Sci Alpinismo e Telemark</b> <b>GINOCCHI AL PESTO</b> <i>Alpi Cozie – Valle Grana (CN)</i>  <b>MONTE TIBERT (2648 m.)</b>  Dal Santuario di San Magno, Castelmagno (CN)	<b>Diff.</b> <b>MB</b> <b>Disl.</b> <b>900</b> <b>Ore</b> <b>3,00 salita</b> <b>Mezzi</b> <b>Propri</b>
 <b>Domenica 14/01</b> <b>Massimo Palomba</b>	<b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna</b> <b>Gruppo TAM / NC – e Gruppo Seniores</b> <i>Città di Genova</i>  <b>LA VIA POSTUMIA DA CERTOSA AL GAZZO</b>  Con questa iniziativa si introduce una nuova dimensione culturale, anche urbana, dell'escursionismo, (sigla <b>NC</b> = Naturalistico/Culturale), nello specifico percorreremo la via Postumia dalla Certosa di Rivarolo a Sestri Ponente.  <b>Escursione per tutte le capacità.</b>	<b>Diff</b> <b>E</b> <b>Disl</b> <b>300</b> <b>Ore</b> <b>4.30</b> <b>Mezzi</b> <b>Publici</b>
 <b>Domenica 14/01</b> <b>Filippo Pero</b>	<b>Gruppo Scialpinismo – CAI ULE Sestri P.</b>  <b>META DA DESTINARSI IN BASE ALL'INNEVAMENTO</b>	<b>Diff.</b> <b>EAI</b>
 <b>Domenica 14/01</b> <b>Giuseppe Leoncino</b>	<b>Escursionistica – CAI ULE Sestri P.</b> <i>Appennino Ligure – Riviera di Levante</i>  <b>LEVANTO – MONTEROSSO</b>  Bella escursione tra cielo e mare, fra gli aromi della macchia mediterranea, che da Levanto ci porta a valicare il promontorio del Mesco (ruderer dell'eremo di S. Antonio) per poi scendere a Monterosso, la prima delle Cinque Terre.	<b>Diff</b> <b>E</b> <b>Disl</b> <b>360</b> <b>Ore</b> <b>3.30</b> <b>Mezzi</b> <b>Treno</b>
 <b>Domenica 21/01</b> <b>Laura Tavella</b> <b>Guido Fassino</b>	<b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna</b> <b>Gruppo TAM e NC – e Gruppo Seniores</b> <i>Appennino Ligure - Riviera di Levante</i>  <b>SENTIERO VERDE AZZURRO DA NERVI A BOGLIASCO</b>  Escursione semplice sulle alture del Levante genovese percorrendo un tratto del Sentiero Verde Azzurro che per intero percorre tutta la Liguria da Bocca di Magra a Ventimiglia  <b>Escursione per tutte le capacità.</b>	<b>Diff</b> <b>E</b> <b>Disl</b> <b>250</b> <b>Ore</b> <b>2.30</b> <b>Mezzi</b> <b>Publici</b>
 <b>Domenica 21/01</b> <b>Piero Ruocco</b> <b>Elio Colli</b>	<b>Escursionismo – Gruppo Ciaspole – CAI ULE Sestri P.</b>  <b>META DA DESTINARSI IN BASE ALL'INNEVAMENTO</b>	<b>Diff.</b> <b>EAI</b>







 <p>Domenica 21/01 Fausto Papini Adriana Bicocchi</p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Ciaspole – Gruppo Sci di Fondo</b></p> <p><b>AGGREGAZIONE AL CORSO DI SCI DI FONDO ESCURSIONISMO.</b></p> <p><b>SPECIFICA ATTIVITA' DEDICATA ALLE CIASPOLE.</b></p> <p><b>LA LOCALITA' VERRA' SCELTA IN BASE ALL'INNEVAMENTO.</b></p>	<p>Diff Disl Ore Mezzi</p> <p>EAI  Pullman Riservato</p>
 <p>Domenica 21/01 Fabrizio Acanfora Walter Iaccheri</p>	<p><b>CAI ULE Genova Alpinismo – Gruppo Alpinisti “I PICCHI”</b> <i>Appennino Ligure – Val d’Aveto</i></p> <p><b>MONTE MAGGIORASCA (1809 m) CANALE MARTINCANO</b></p> <p>PROGRAMMA DETTAGLIATO IN SEDE.</p>	<p>Diff Disl Ore Mezzi</p> <p>PD 600  Propri</p>
 <p>Sabato 27/01 Fabrizio Acanfora Alberto Mortara</p>	<p><b>CAI ULE GENOVA Cicloescursionismo – Gruppo CicloAlp</b> <i>Appennino Ligure – Monti di Genova</i></p> <p><b>IN RICORDO DI UN AMICO</b></p> <p>Sulle alture di Genova e dei suoi Forti Orientali.</p>	<p>Diff Disl Ore KM Mezzi</p> <p>MC/BC 700  20 ca Propri</p>
 <p>Domenica 28/01 Fabrizio Acanfora Massimo Palomba</p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna</b> <b>Escursionistica e Gruppo Seniores</b> <i>Appennino Ligure – Riviera di Levante</i></p> <p><b>ANELLO DI FRAMURA</b></p> <p>Sentiero Verde Azzurro, all'inizio dell'area protetta delle 5 Terre, su sentiero segnato privo di difficoltà.</p> <p><b>Escursione per tutte le capacità.</b></p>	<p>Diff Disl Ore Mezzi</p> <p>E 200 4.00 Treno</p>
 <p>Domenica 28/01 Franco Agostini Anna Maria Scarinzi</p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Ciaspole – Gruppo Sci di Fondo</b></p> <p><b>AGGREGAZIONE AL CORSO DI SCI DI FONDO ESCURSIONISMO.</b></p> <p><b>SPECIFICA ATTIVITA' DEDICATA ALLE CIASPOLE. NECESSARIO SET ARTVA.</b></p> <p><b>LA LOCALITA' VERRA' SCELTA IN BASE ALL'INNEVAMENTO.</b></p>	<p>Diff Disl Ore Mezzi</p> <p>EAI  Pullman Riservato</p>
 <p>Domenica 28/01 Paola Salmona Roberto Turco</p>	<p><b>Escursionistica – CAI ULE Sestri P.</b> <i>Città di Genova</i></p> <p><b>ACQUEDOTTO STORICO</b></p> <p>Dal capolinea del 13 (Molassana Alta) si raggiunge la condotta e si procede verso sud attraversando la Val Geirato, Preli e Staglieno. Il percorso alterna tratte in cui la condotta è appoggiata al versante ad altre con ponticelli che sorpassano i rivi più incassati. Dalla chiesa di Staglieno, chi fosse stanco può scendere in via Piacenza (mezzi pubblici), altrimenti si prosegue fin sopra Piazza Manin.</p>	<p>Diff. Disl. Ore Mezzi</p> <p>E 50 5.00 Bus</p>







# F E B B R A I O

 <p><b>Domenica 04/02</b> <b>Fausto Papini</b> <b>Adriana Bicocchi</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Ciaspole – Gruppo Sci di Fondo</b></p> <p style="text-align: center;"><b>AGGREGAZIONE AL CORSO DI SCI DI FONDO ESCURSIONISMO.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SPECIFICA ATTIVITA' DEDICATA ALLE CIASPOLE.</b></p> <p><b>LA LOCALITA' VERRA' SCELTA IN BASE ALL'INNEVAMENTO.</b></p>	<p><b>Diff</b>      <b>EAI</b></p> <p><b>Disl</b></p> <p><b>Ore</b></p> <p><b>Mezzi</b>      <b>Pullman</b> <b>Riservato</b></p>
 <p><b>Domenica 04/02</b> <b>Franco Chiapusso</b> <b>Giacomo Canepa</b></p>	<p><b>Escursionismo – Gruppo Ciaspole – CAI ULE Sestri P.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>META DA DESTINARSI IN BASE ALL'INNEVAMENTO</b></p>	<p><b>Diff.</b>      <b>EAI</b></p> <p><b>Disl.</b></p> <p><b>Ore</b></p> <p><b>Mezzi</b></p>
 <p><b>Sabato 10/02</b> <b>Rita Safiullina</b> <b>Lorenzo Ghiggini</b></p>	<p><b>CAI ULE GENOVA Cicloescursionismo – Gruppo CicloAlp</b> <i>Appennino Ligure – Riviera di Ponente</i></p> <p style="text-align: center;"><b>SULLE ALTURE DEL FINALESE</b></p>	<p><b>Diff</b>      <b>MC/BC</b></p> <p><b>Disl</b>      <b>1050</b></p> <p><b>Ore</b></p> <p><b>KM</b>      <b>40 ca</b></p> <p><b>Mezzi</b>      <b>Propri</b></p>
 <p><b>Sabato 10/02</b> <b>Roberto Borgagni</b></p>	<p><b>CAI ULE GENOVA Gruppo Sci Alpinismo e Telemark</b> <b>GINOCCHI AL PESTO</b> <i>Alpi Pennine – Alpi del Monte Rosa</i></p> <p style="text-align: center;"><b>MONTE ZERBION (2728 m.)</b></p> <p>Da Promiod, comune di Châtillon(AO)</p>	<p><b>Diff.</b>      <b>BSA</b></p> <p><b>Disl.</b>      <b>1200</b></p> <p><b>Ore</b>      <b>5,00 salita</b></p> <p><b>Mezzi</b>      <b>Propri</b></p>
 <p><b>Sabato 10/02</b> <b>Fausto Papini</b> <b>Adriana Bicocchi</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Ciaspole – Gruppo Sci di Fondo</b></p> <p style="text-align: center;"><b>AGGREGAZIONE AL CORSO DI SCI DI FONDO ESCURSIONISMO.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SPECIFICA ATTIVITA' DEDICATA ALLE CIASPOLE.</b></p> <p><b>LA LOCALITA' VERRA' SCELTA IN BASE ALL'INNEVAMENTO.</b></p>	<p><b>Diff</b>      <b>EAI</b></p> <p><b>Disl</b></p> <p><b>Ore</b></p> <p><b>Mezzi</b>      <b>Pullman</b> <b>Riservato</b></p>
 <p><b>Domenica 11/02</b> <b>Guido Fassino</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna</b> <b>Escursionistica e Gruppo Seniores</b> <i>Appennino Ligure – Riviera di Levante</i></p> <p style="text-align: center;"><b>ANELLO DI PUNTA MANARA</b> <b>DA SESTRI L. AL MONTE CASTELLO E RIENTRO</b></p> <p>Gita che offre un ampio panorama che va dalle Alpi Liguri alle Cinque Terre con Punta Mesco e le Apuane sullo sfondo. Toccando punti notevoli quali Punta Manara, Monte Castello, Baia del Silenzio e, volendo, la Ciappa del Lupo a lambire le onde.</p>	<p><b>Diff</b>      <b>E</b></p> <p><b>Disl</b>      <b>265</b></p> <p><b>Ore</b>      <b>4.00</b></p> <p><b>Mezzi</b>      <b>Treno</b></p>








 <b>Domenica 11/02</b> <b>Filippo Pero</b>	<b>Escursionismo – Gruppo Scialpinismo – CAI ULE Sestri P.</b>  <b>META DA DESTINARSI IN BASE ALL'INNEVAMENTO</b>	<b>Diff. EAI</b> <b>Disl.</b> <b>Ore</b> <b>Mezzi</b>
  <b>Domenica 18/02</b> <b>Fausto Papini</b> <b>Adriana Bicocchi</b>	<b>CAI ULE Genova Gruppo Ciaspole – Gruppo Sci di Fondo</b>  <b>AGGREGAZIONE AL CORSO DI SCI DI FONDO ESCURSIONISMO.</b>  <b>SPECIFICA ATTIVITA' DEDICATA ALLE CIASPOLE.</b>  <b>LA LOCALITA' VERRA' SCELTA IN BASE ALL'INNEVAMENTO.</b>	<b>Diff. EAI</b> <b>Disl.</b> <b>Ore</b> <b>Mezzi Pullman Riservato</b>
 <b>Domenica 18/02</b> <b>Laura Tavella</b> <b>e DG altre Sezioni</b>	<b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna Escursionistica e Gruppo Seniores</b> <i>Appennino Ligure – Riviera di Levante</i> <b>Escursionistica – Gruppo TAM INTERSEZIONALE con CAI LIGURE, CAI CHIAVARI, CAI LA SPEZIA</b>  <b>SENTIERO DELLE CAMALLE LAVAGNA-COGORNO-MONTE CAPENARDO</b>  Quando erano le donne di Lavagna a trasportare le pesanti lastre di ardesia dalle Cave In località Colletta!	<b>Diff. E</b> <b>Disl. 500</b> <b>Ore 4.00</b> <b>Mezzi ?</b>
 <b>Domenica 18/02</b> <b>Giacomo Canepa</b>	<b>Escursionistica – CAI ULE Sestri P.</b> <i>Alpi Marittime – Prealpi Liguri</i>  <b>BORDIGHERA – SEBORGIA</b>  Con il sentiero del <i>béodo</i> , l'antico acquedotto che portava l'acqua in città, raggiungeremo la frazione Sasso da dove, fra mimose che speriamo di trovare fiorite al punto giusto, attraverso i pendii del monte Nero, attraverseremo il Principato di Seborga. Il ritorno si farà per una via più diretta.	<b>Diff. E</b> <b>Disl. 730</b> <b>Ore 5.00</b> <b>Mezzi ?</b>
 <b>Sabato 24/02</b> <b>Alberto Mortara</b> <b>Antonio Fabiano</b>	<b>CAI ULE GENOVA Cicloescursionismo – Gruppo CicloAlp</b> <i>Appennino Ligure – Genovesato</i>  <b>GIRO DEL MONTE FIGOGNA</b>	<b>Diff. MC/BC</b> <b>Disl. 1050</b> <b>Ore</b> <b>KM 40 ca</b> <b>Mezzi Propri</b>
 <b>Sab.24 e Dom. 25/02</b> <b>Carlo Venzano</b> <b>Filippo Pero</b>	<b>Sci Alpinismo – CAI ULE Sestri P.</b> <i>Alpi Marittima – Alpi Cuneesi – Val Maira (CN)</i>  <b>VALLONE UNERZIO: UN INCONTRO DI PERCORSI</b>  Quello che ci propongono Luca Venzano e Daniela Pittaluga, Organizzatori del soggiorno, è l'ospitalità in baita, a supporto delle gite che le diverse comitive effettueranno, realizzando una "croce" virtuale di percorsi diversi e variamente impegnativi, ma tutti entusiasmanti, che si riuniscono alla sera per un'unica polentata. E' anche possibile arrivare la sera di venerdì 23. Prenotazione necessaria. Maggiori particolari seguiranno.	<b>Diff. EAI</b> <b>Disl.</b> <b>Ore</b> <b>KM</b> <b>Mezzi Propri</b>






  Da sabato 24/02 a sabato 03/03 Fausto Papini	<b>CAI ULE Genova Gruppo Ciaspole – Gruppo Sci di Fondo</b> <b>Sci escursionismo</b> <i>Alpi Pusteresi – Val Pusteria (BZ)</i>  <b>SETTIMANA BIANCA DEL FONDISTA - ESCURSIONISTA</b>  <b>A DOBBIACO (BZ)</b>  PRENOTAZIONI E PROGRAMMA DETTAGLIATO IN SEDE.	Diff Disl Ore Mezzi Km  Propri
 Domenica 25/02	<b>ATTIVITA' CAI ULE GENOVA</b>  <b>EVENTUALE RECUPERO DI ATTIVITA' ANNULLATE</b>  <b>E/O NUOVE PROPOSTE.</b>  Tempestive informazioni tramite i servizi della Sede.	
 Domenica 25/02 Pietro Bonetti	<b>Escursionistica – CAI ULE Sestri P.</b> <i>Alpi Liguri – Riviera di Ponente</i>  <b>GROTTA DELLA POLLERA E ROCCA DI PERTI</b>  Da Finalborgo s'imbocca un viottolo che sale alla porta della Mezzaluna e a Castel San Giovanni, supera i resti di Castel Gavone e giunge a Perti. Più avanti vedremo la chiesa dei 5 campanili, poi arriveremo ad una fonte dove inizia il sentiero per la Rocca, ma noi proseguiremo fino alla grande e suggestiva grotta Pollera. Tornati alla fonte, saliremo in vetta alla Rocca di Perti.	Diff Disl Ore Mezzi  E 500 4.30 ??
<b>M A R Z O</b>		
 Domenica 04/03 Massimo Palomba	<b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna</b> <b>Escursionistica – Gruppo Seniores</b> <b>Escursionistica – Gruppo TAM / NC</b> <i>Città di Genova</i>  <b>ACQUEDOTTO STORICO DI GENOVA</b> <b>ANELLO INTERNO DEL GEIRATO</b>  L'escursione si svolge lungo il tracciato dell'acquedotto all'interno del bacino del Geirato, abbandonato con l'apertura dell'omonimo ponte sifone settecentesco. Il tracciato interno è stato riaperto nel marzo 2017. L'escursione si svilupperà in seguito fino alla chiesa romanica di San Siro.	Diff Disl Ore Mezzi  E 150 ca 5.00 Bus
 Domenica 04/03 Giuseppe Leoncino	<b>Escursionistica – CAI ULE Sestri P.</b> <i>Appennino Ligure – Val Borbera</i>  <b>MONTE LEGNA' (1669 m.)</b>  Da Daglio (944 m.) si imbecca una sterrata e ad un colletto si segue il sentiero di sinistra, segnato con una X gialla, che con salita costante percorre il panoramico costone ovest della montagna fino alla sua sommità.	Diff Disl Ore Mezzi  E 725 4.30 Propri
 Sabato 10/03 Antonio Fabiano Andrea Serena	<b>CAI ULE GENOVA Cicloescursionismo – Gruppo CicloAlp</b> <b>Cicloescursionismo – Gruppo CicloAlp</b> <i>Appennino Ligure – Riviera di Levante</i>  <b>ANELLO DA RIVA TRIGOSO A TORRE BAFFE E RIENTRO</b>  Un po' di tecnica non guasta, salita facile e discese impegnative in un paesaggio da sogno.	Diff Disl Ore KM Mezzi  MC/OC 1050  30 ca Propri






 <p><b>Sabato 10/03</b> <b>Roberto Borgagni</b></p>	<p><b>CAI ULE GENOVA Gruppo Sci Alpinismo e Telemark GINOCCHI AL PESTO</b> <i>Alpi Pennine – Valle di Cogne</i></p> <p><b>POINTE DE LA PIERRE (2653 m.)</b></p> <p>Da Daillet, Aymavilles (AO)</p>	<p><b>Diff. MS</b> <b>Disl. 1100</b> <b>Ore 4,00 salita</b> <b>Mezzi Propri</b></p>
 <p><b>Domenica 11/03</b> <b>Massimo Palomba</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna</b> <b>Escursionistica – Gruppo Seniores - NC</b> <i>Città di Genova</i></p> <p><b>FORTI OCCIDENTALI DI GENOVA DA FORTE BELVEDERE A FORTE SPERONE</b></p> <p>Escursione rivolta alla scoperta del poderoso sistema fortificato di Genova, relativa ai forti occidentali. E' prevista la visita interna dei forti Tenaglia e Begato.</p> <p><b>Escursione per tutte le capacità.</b></p>	<p><b>Diff. E</b> <b>Disl. 450</b> <b>Ore 5.00</b> <b>Mezzi Pubblici</b></p>
 <p><b>Domenica 11/03</b> <b>Filippo Pero</b></p>	<p><b>Escursionismo – Gruppo Scialpinismo – CAI ULE Sestri P.</b></p> <p><b>META DA DESTINARSI IN BASE ALL'INNEVAMENTO</b></p>	<p><b>Diff. EAI</b> <b>Disl.</b> <b>Ore</b> <b>Mezzi</b></p>
 <p><b>Domenica 11/03</b> <b>Giacomo Canepa M. Pittaluga</b></p>	<p><b>Escursionistica – CAI ULE Sestri P.</b> <i>Appennino Ligure – Riviera di Levante</i></p> <p><b>MONEGLIA – DEIVA – FRAMURA</b></p> <p>Bellissimo tratto del sentiero “Verdeazzurro” che da Moneglia sale a Lemoglio, poi ad un valico a 318 m. di quota scende a Deiva. Da qui si risale a 400 m. di quota per ridiscendere a Framura attraverso le bellissime frazioni di Costa, Ravecca e Anzo.</p>	<p><b>Diff. E</b> <b>Disl. 710</b> <b>Ore 4.30</b> <b>Mezzi</b></p>
 <p><b>Domenica 18//03</b> <b>Fabrizio Acanfora Andrea Serena Walter Iaccheri</b></p>	<p><b>CAI ULE GENOVA Cicloescursionismo – Gruppo CicloAlp</b> <i>Appennino Ligure – Riviera di Ponente – Gruppo del Beigua</i></p> <p><b>“GARDÉZ-VOUS, PELOTON” ANELLO DA ALPICELLA LUNGO I SENTIERI NAPOLEONICI</b></p> <p>Giro da Alpicella, per Monte Ermetta, Pratorotondo, Monte Beigua.</p>	<p><b>Diff. MC/BC</b> <b>Disl. 950 ca.</b> <b>Ore 20 ca</b> <b>KM Mezzi Propri</b></p>
 <p><b>Sab. 17e Dom.18/03</b> <b>E. Salari</b></p>	<p><b>Sci Alpinismo e Gruppo Ciaspole – CAI ULE Sestri P. Gemellaggio con CAI VAL GERMANASCA</b> <i>Alpi Pennine - Gruppo del Monte Rosa</i></p> <p><b>MONTE ALTALUCE (3185 m)</b></p> <p>L'attività del sabato e il pernottamento verranno definiti in seguito. Domenica salita con gli impianti da Staffal, Gressoney (AO) al Lago Gabiet (2348 m.) e da qui con ciaspole o sci alla vetta</p>	<p><b>Diff. EAI/BS</b> <b>Disl. 1000</b> <b>Ore</b> <b>Mezzi Propri</b></p>







 <p><b>Domenica 18/03</b> <b>Luigi Capelli</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna Escursionistica e Gruppo Seniores</b> <i>Appennino Ligure – Riviera di Ponente</i></p> <p><b>ANELLO VARAZZE BRIC DELLE FORCHE</b></p> <p>La fascia pedemontana, che immediatamente alle spalle della costa si erge con alcuni rilievi importanti, quali il Bric delle Forche o Don Bosco, che si raggiunge passando per la tranquilla frazione di Castagnabuona, immersa tra gli ulivi. In discesa si attraversa la frazione di Cantalupo, una fila di case disposte lungo il crinale con la Val Teiro, e con i suoi caratteristici vicoli.</p>	<p><b>Diff</b> E <b>Disl</b> 450 <b>Ore</b> 4.30 <b>Mezzi</b> Treno</p>
 <p><b>Sab. 24 e Dom.25/03</b> <b>E. Salari e altri</b></p>	<p><b>Sci Alpinismo e Gruppo Ciaspole – CAI ULE Sestri P. Con gemellaggio CAI VAL GERMANASCA</b> <i>Alpi Cozie Centrali – Val Germanasca</i></p> <p><b>META DA DESTINARSI IN BASE ALL'INNEVAMENTO</b></p> <p>A seconda dell'innevamento saranno organizzate sia una ciaspolata che una scialpinistica in compagnia degli amici della locale sezione del CAI.</p>	<p><b>Diff.</b> EAI <b>Disl.</b> <b>Ore</b> <b>Mezzi</b> Propri</p>
 <p><b>Domenica 25/03</b> <b>Fabrizio Acanfora Walter Iaccheri</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna Escursionistica</b> <i>Alpi Apuane</i></p> <p><b>MONTE TAMBURA (1890 m.)</b></p> <p>Sulla seconda vetta delle Apuane percorrendo un tratto della Via Vandelli, tra storie di cavaatori, pastori, duchi e briganti.</p>	<p><b>Diff</b> EE <b>Disl</b> 1000 <b>Ore</b> 6.00 <b>Mezzi</b> Propri</p>
 <p><b>Sabato 31/03</b> <b>Fabrizio Acanfora Alberto Mortara</b></p>	<p><b>CAI ULE GENOVA Cicloescursionismo – Gruppo CicloAlp</b> <i>Prealpi Liguri -</i></p> <p><b>DOVE FISCHIA SEMPRE IL VENTO</b></p> <p>Il monte Dubasso (1545 m.) ed i luoghi della resistenza del ponente Ligure là dove il comandante Felice Cascione compose il canto "Fischia il Vento".</p>	<p><b>Diff</b> MC/MC <b>Disl</b> 1200 <b>Ore</b> <b>KM</b> 35 ca <b>Mezzi</b> Propri</p>
<b>A P R I L E</b>		
 <p><b>Lunedì Pasquetta 02/04</b> <b>Laura Tavella Guido Fassino</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna Escursionistica</b> <i>Appennino Ligure - Riviera di Ponente</i></p> <p><b>TRAVERSATA: VARAZZE, EREMO DEL DESERTO, SCIARBORASCA</b></p> <p>Sviluppo: Varazze, Cappella Beato Giacomo, guado Rio Arenon, Eremo, Torrente Arresta, Sciarborasca.</p>	<p><b>Diff</b> E <b>Disl</b> 600 <b>Ore</b> 5.30 <b>Mezzi</b> Treno+bus</p>
 <p><b>Martedì 03/04</b> <b>R. Bonissone</b></p>	<p><b>Escursionistica – CAI ULE Sestri P.</b> <i>Appennino Ligure – Genovesato</i></p> <p><b>ACCOMPAGNAMENTO DEI RAGAZZI DELL'ISTITUTO "VOLTRI 2" AI MARTIRI DEL TURCHINO</b></p> <p>Con l'auspicabile partecipazione di un cospicuo numero di soci volontari, accompagneremo i ragazzi dell'istituto Scolastico.</p>	<p><b>Diff.</b> E</p>















 <p><b>Domenica 08/04</b> <b>Angelo Farinola</b> <b>Franco Agostini</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna Escursionistica</b> <i>Alpi Liguri – Riviera di Ponente</i></p> <p><b>ESCURSIONE CONGIUNTA CON CSI DI ALBA NEL FINALESE</b></p> <p>La zona è ricca di attrattive di vario genere: Grotte, ponti romani, rovine di chiese e castelli, vegetazione mediterranea, rocce di vario tipo, incisioni rupestri, etc. L'intero percorso presenta dislivelli modesti e limitato impegno. Le grotte che visiteremo sono di tipo "turistico" non richiedono capacità e attrezzature speleologiche e sono tra le più belle del Finalese. Può solo essere utile una pila, meglio se frontale.</p>	<p><b>Diff</b> E <b>Disl</b> ?? <b>Ore</b> 6.30 <b>Mezzi</b> Propri</p>
 <p><b>Domenica 08/04</b> <b>Mauro Bresadola</b></p>	<p><b>Alpinismo – CAI ULE Sestri P.</b> <i>Alpi Liguri – Val Tanaro</i></p> <p><b>ANTOROTO, PARETE NORD (2144 m.)</b></p> <p>Classica gita alpinistica che con un dislivello di 400 metri per la parte alpinistica e un'inclinazione di 45 ° sale la parete N.E. uscendo in vetta. Necessari casco, piccozza e ramponi.</p>	<p><b>Diff</b> AD <b>Disl</b> 900 <b>Ore</b> ?? <b>Mezzi</b> Propri</p>
  <p><b>Domenica 08/04</b> <b>Roberto Borgagni</b></p>	<p><b>CAI ULE GENOVA Gruppo Sci Alpinismo e Telemark GINOCCHI AL PESTO</b> <i>Alpi Pennine – Valle Maira</i></p> <p><b>MONTE NEBIN (2515 m.)</b></p> <p>Da Cucchiales, Stroppo (CN)</p>	<p><b>Diff.</b> BS <b>Disl.</b> 1100 <b>Ore</b> 4,00 salita <b>Mezzi</b> Propri</p>
 <p><b>Giovedì 12/04</b> <b>Lodovico Masserdotti</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna Gruppo del giovedì</b> <i>Appennino Ligure – Riviera di Levante</i></p> <p><b>DA CASANOVA DI ROVEGNO AL MONTARLONE (1500 m.)</b></p> <p>Vetta della displuviale Trebbia Aveto. E' quasi interamente rivestita da una faggeta che, tuttavia, lascia libero il vertice offrendo un ampio panorama. Da Casanova si raggiunge il Passo di Vallersone, quindi si segue, in direzione nord, il crinale sino alla vetta. Rientro per i Passi di Ertola e Esola.</p>	<p><b>Diff</b> E <b>Disl</b> 750 <b>Ore</b> 6.30 <b>Mezzi</b> Propri</p>
 <p><b>Da gio 12/04 a ven 20/04</b> <b>Giuseppe Leoncino</b> <b>Alba Fadda e altri</b></p>	<p><b>Escursionistica – CAI ULE Sestri P.</b></p> <p><b>SETTIMANA ESCURSIONISTICA IN SARDEGNA</b></p> <p>Date da definirsi in base ai traghetti, presumibilmente nella decade centrale del mese.</p>	
 <p><b>Sab.14 e Dom. 15/04</b> <b>Carlo Venzano</b></p>	<p><b>Sci Alpinismo – CAI ULE Sestri P.</b></p> <p><b>PUNTA GIORDANI (4460 m.)</b></p> <p>Un quattromila scialpinistico? Per difficoltà e attrezzatura informazioni in sede.</p>	<p><b>Diff.</b> EAI</p>







 <p>Domenica 15 / 04  <b>CAI RAPALLO</b>  <b>CAI ULE GENOVA</b>  <b>IL CONSIGLIO</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna</b>  <b>Escursionistica - Gruppi di Escursionismo Sezionale</b>  <b>dei CAI della Provincia di Genova e Gruppo Seniores</b>  <i>Appennino Ligure – Riviera di Ponente – Alta Valle Sturla</i></p> <p><b>COMMEMORAZIONE DEI CADUTI IN MONTAGNA</b></p> <p>Quest'anno l'organizzazione è affidata al CAI di RAPALLO con la partecipazione delle otto Sezioni e Sottosezioni della Provincia di Genova.</p> <p>Le singole modalità di partecipazione sono da definire.  Informazioni in Sede nelle settimane precedenti.</p> <p>Escursioni per tutte le capacità.  La località è raggiungibile anche con le auto.</p>	<p>Diff. E  Disl.  Ore  Mezzi</p>
 <p>Domenica 15/04  <b>CAI RAPALLO</b>  <b>CAI ULE SESTRI P.</b>  <b>IL CONSIGLIO</b></p>	<p><b>Escursionistica – CAI ULE Sestri P.</b></p> <p><b>COMMEMORAZIONE DEI CADUTI IN MONTAGNA</b></p> <p>Quest'anno l'organizzazione è affidata al CAI di RAPALLO con la partecipazione delle otto Sezioni e Sottosezioni della Provincia di Genova.</p> <p>Le singole modalità di partecipazione sono da definire.  Informazioni in Sede nelle settimane precedenti.</p>	<p>Diff. E</p>
 <p>Sabato 21/04  <b>Giancarlo Marzorati</b>  <b>Fausto Papini</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna</b>  <b>Escursionistica</b>  <i>Monti di Genova</i></p> <p><b>AQ2 ANELLO</b>  <b>DELL'ACQUEDOTTO STORICO, TERRE ROSSE,</b>  <b>CASTELLUZZO, MONTE CROCE DI SAN SIRO, CRETO,</b>  <b>ACQUEDOTTO VAL NOCI, CASTELLO DI PINO.</b></p> <p>Un giro ad anello con splendida vista sulla città, consigliabile a tutti Parte dalla delegazione del CAI ULE di Molassana – Giardini Maurizio Orengo.</p>	<p>Diff. E  Disl. 610  Ore 6.00  Mezzi Bus</p>
 <p>Sabato 21/04  <b>Mirco Pensiero</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Alpinismo – Gruppo Alpinisti "I PICCHI"</b>  <i>Monti di Genova</i></p> <p><b>BAIARDA CRESTA SETTENTRIONALE</b></p> <p>PROGRAMMA DETTAGLIATO IN SEDE.</p>	<p>Diff. PD+  Disl. ??  Ore ??  Mezzi Propri</p>
 <p>Domenica 22/04  <b>Fabrizio Acanfora</b>  <b>Francesca Fabbri</b>  <b>Luciano Paolini</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna</b>  <b>Escursionistica</b>  <i>Appennino Ligure – Alta Val Polcevera</i></p> <p><b>ANELLO DI ISOVERDE</b>  <b>SENTIERI DELLA RESISTENZA</b></p> <p>L'epopea della Liberazione, rivissuta in un'escursione che tocca i luoghi più importanti della lotta partigiana nell'Alta Val Polcevera.  Sviluppo: Isoverde, Pietra Lavezzara Chiesa, Monte Carlo, Cravasco Chiesa, Gallaneto, Isoverde.</p>	<p>Diff. E  Disl. 400 ca.  Ore 4.00 ca  Mezzi Proprie</p>







 <p><b>Mercoledì 25/04</b> <b>Guido Fassino</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna Escursionistica</b> <i>Monti di Genova</i></p> <p><b>TRAVERSATA: BORGORATTI, TANNA DA SUJA, MONTE BASTIA, PUNTA CROVINA, BAVARI</b></p> <p>Sviluppo: via Premanico, Liberale, Pian di Fasce. Con breve visita alla grotta.</p>	<p><b>Diff.</b> E <b>Disl.</b> 800 <b>Ore</b> 6.30 <b>Mezzi</b> Bus</p>
 <p><b>Sab28/04/Dom.29/04</b> <b>Fabrizio Acanfora</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna Escursionistica</b> <i>Prealpi Lombarde – Lago di Como</i></p> <p><b>LA DORSALE DEL TRIANGOLO LARIANO</b></p> <p>Eccezionale trekking di 2 gg. che attraversa il cosiddetto Triangolo Lariano, tra i due rami del Lago di Como.</p>	<p><b>1° g.</b> <b>Diff.</b> E <b>Disl.</b> 582 <b>Ore</b> 6.00 <b>Mezzi</b> Propri</p> <p><b>2° g.</b> <b>Diff.</b> E <b>Disl.</b> 579 <b>Ore</b> 5.30 <b>Mezzi</b> Propri</p>
 <p><b>Domenica 29/04</b> <b>Franco Chiapusso</b></p>	<p><b>Escursionistica – CAI ULE Sestri P.</b> <i>Prealpi Liguri – Val Tanaro</i></p> <p><b>ANELLO MONTE ARMETTA (1739 m.)</b></p> <p>Dal colle di Caprauna si imbecca un sentiero che sale sul filo del crinale, all'interno di un bellissimo lariceto. Si toccano le pendici orientali del Monte della Guardia (1654 m.) poi, in leggera discesa, si perviene alla depressione della Colla Bassa (1564 m.). Da qui, percorrendo l'ampia e dolce dorsale prativa, si sale alla cima. Al ritorno, con piccola deviazione, si scende al rifugio Pian dell'Arma con chiusura dell'anello.</p>	<p><b>Diff.</b> E <b>Disl.</b> 480 <b>Ore</b> 4.00 <b>Mezzi</b> Propri</p>
<b>M A G G I O</b>		
 <p><b>Martedì 01/05</b> <b>Guido Fassino</b> <b>Laura Tavella</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna Escursionistica – Gruppo TAM</b> <i>Appennino Ligure – Riviera di Levante</i></p> <p><b>DA CHIAVARI (SAN PIER DI CANNE) A MONTALLEGRO</b></p> <p>Alla scoperta di un altro SIC (Sito Importanza Comunitaria) della Liguria. La meta dell'itinerario è il Santuario di Montallegro, un edificio cinquecentesco di chiare forme neogotiche la cui bianca facciata marmorea e ben visibile anche dai mare.</p>	<p><b>Diff</b> E <b>Disl</b> 610 <b>Ore</b> 3.30/4.00 <b>Mezzi</b> Treno+ Funivia (se in funzione)</p>
 <p><b>Martedì 01/05</b> <b>IL CONSIGLIO</b></p>	<p><b>Escursionistica – CAI ULE Sestri P.</b> <i>Appennino Ligure</i></p> <p><b>FESTA AL MONTE PENELLO PRESSO I BIVACCHI BELLANI E ZUCHELLI</b></p> <p>Una bella giornata di festa ai nostri bivacchi: il Bellani ormai ristrutturato da più di due anni e frequentatissimo dagli escursionisti, e l'adiacente Zucchelli, attualmente in fase di ristrutturazione,</p>	

 <p>Sabato 05/05  <b>?? Ghiggini</b>  <b>?? De Martini</b></p>	<p><b>CAI ULE GENOVA Cicloescursionismo – Gruppo CicloAlp</b>  <i>Prealpi Liguri – Alta Val Bormida (SV)</i></p> <p><b>IL LAGO DI OSIGLIA</b></p> <p>?????</p>	<p>Diff <b>??</b>  Disl <b>799</b>  Ore  KM <b>38 ca</b>  Mezzi <b>Propri</b></p>
 <p>Sabato 05/05  <b>Roberto Borgagni</b></p>	<p><b>CAI ULE GENOVA Gruppo Sci Alpinismo e Telemark</b>  <b>GINOCCHI AL PESTO</b>  <i>Alpi Cozie – Valle Varaita</i></p> <p><b>TESTA RASIS (2515 m.)</b></p> <p>Da Sant’Anna di Bellino (CN)</p>	<p>Diff. <b>BS</b>  Disl. <b>800</b>  Ore <b>3.00 salita</b>  Mezzi <b>Propri</b></p>
 <p>Sabato 05/05  <b>Flavio Cappelli</b>  <b>Fausto Papini</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna</b>  <b>Escursionistica</b>  <i>Monti di Genova</i></p> <p><b>AQ1 ANELLO DELL’ACQUEDOTTO STORICO,  DEL FORTE DIAMANTE, DELLE TRINCEE DI EPOCA  NAPOLEONICA, E DELLE NEVIERE</b></p> <p>Un giro ad anello con splendida vista sulla città, consigliabile a tutti  Parte dalla delegazione del CAI ULE di Molassana – Giardini  Maurizio Orenco.</p>	<p><b>E</b>  <b>625</b>  <b>5.00</b>  <b>Bus</b></p>
 <p>Domenica 06/05  <b>Franco Agostini</b>  <b>Anna Maria Scarinzi</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna</b>  <b>Escursionistica</b>  <i>Appennino Liguri – Riviera di Levante – Golfo del Tigullio</i></p> <p><b>MANICO DEL LUME (802 m.)  TRAVERSATA DA RECCO A RAPALLO</b></p> <p>Da Recco a Montallegro e discesa a Rapallo. In questa panoramica e non banale escursione, giunti ai Piani di Caravaggio si può anche salire (a discrezione del DG) il Monte Orseno (615 m.) dove si trova il Santuario della Madonna di Caravaggio. Si prosegue per le pendici del Monte Pegge (775 m.) sulla cui sommità da una ventina d’anni si erge l’ospitale Rifugio Margherita di cui gli Alpini hanno buona cura. Si scende ora raggiungendo il Santuario di Montallegro (612 m.) (se operativa, è facoltativo prendere la funivia) e quindi su sentiero sterrato Rapallo .</p>	<p>Diff <b>EE</b>  Disl <b>800 o900</b>  Ore <b>7.00 o 8.00</b>  Mezzi <b>Treno</b></p>
 <p>Domenica 06/05  <b>Paola Salmona</b>  <b>Roberto Turco</b></p>	<p><b>Escursionistica – CAI ULE Sestri P.</b></p> <p><b>LE MINIERE DI CASTIGLIONE CHIAVARESE</b></p> <p>Un percorso che collega vari siti minerari abbandonati; se possibile coinvolgeremo un esperto della storia e delle caratteristiche dei luoghi.  Informazioni più dettagliate verranno fornite per tempo.</p>	<p>Diff <b>E</b>  Disl  Ore  Mezzi <b>Propri</b></p>
 <p>Domenica 06/05  <b>Giorgio Costi</b></p>	<p><b>CAI ULE GENOVA – Gruppo Ferrate</b>  <i>Prealpi Liguri – Riviera di Ponente -</i></p> <p><b>FERRATA DEGLI ARTISTI E BRIC DELL’AGNELLINO</b></p> <p>La Costa dei Balzi Rossi è situata nella valle del Maremola nel territorio del comune di Magliolo: è una struttura orografica che evidenzia una peculiare roccia di colore rossastro, e costituisce la cresta Est del Bric dell’Agnellino (1335 m.).</p>	<p>Diff. <b>EEA/AD</b>  Disl. <b>700</b>  Ore <b>6.00</b>  Mezzi <b>Propri</b></p>




 <p><b>Giovedì 10/05</b> <b>Ferdinando Tolmino</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna</b> <b>Gruppo del giovedì</b> <i>Appennino Ligure – Val d’Aveto</i></p> <p><b>MONTE MAGGIORASCA (1804 m.)</b></p> <p>La più alta vetta del gruppo più esteso dell’ Appennino Ligure. Convergono sulla sommità le Province di Genova, Parma e Piacenza. Da Rocca d’Aveto a Prato della Cipolla da cui si sale in vetta.</p>	<p><b>Diff</b> E <b>Disl</b> 800 <b>Ore</b> 6.00 <b>Mezzi</b> Propri</p>
 <p><b>Sab. 12 e Dom. 13/05</b> <b>Roberto Turco</b> <b>C Francescangeli</b></p>	<p><b>Escursionistica – CAI ULE Sestri P.</b> <i>Appennino Tosco-Emiliano</i></p> <p><b>FORESTE CASENTINESI E MONTE FALTERONA (1654 m.)</b></p> <p>Le faggete vetuste e la riserva integrale del Parco delle Foreste Casentinesi sono patrimonio mondiale dell’UNESCO. Con l’accompagnamento di una guida AIGAE, visiteremo un’area ricca di faggete vetuste. Il secondo tra boschi e colori primaverili sul Falterona, cima simbolo del parco e dalla quale nasce l’Arno. Informazioni e prenotazioni con caparra (pernottamento e guida) in sede entro il 16 marzo.</p>	<p><b>Diff.</b> E <b>Disl.</b> Variabili <b>Ore</b> Variabili <b>Mezzi</b> Propri</p>
 <p><b>Domenica 13/05</b> <b>Laura Tavella</b> <b>e DG altre Sezioni</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna</b> <b>Escursionistica – Gruppo TAM – INTERSEZIONALE</b> <b>con CAI LIGURE, CAI CHIAVARI, CAI LA SPEZIA</b> <i>Appennino Ligure – Val Gargassa</i></p> <p><b>CAMMINO NEI PARCHI</b> <b>VAL GARGASSA CON LA PARTECIPAZIONE DI</b> <b>FEDERPARCHI</b></p> <p>PROGRAMMA DETTAGLIATO IN SEDE.</p>	<p><b>Diff</b> E <b>Disl</b> <b>Ore</b> <b>Mezzi</b></p>
 <p><b>Domenica 13/05</b> <b>Renato Campi</b> <b>Maurizio Compiano</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna</b> <b>Escursionistica – Escursionismo naturalistico NC</b> <i>Appennino Ligure – Valle Scrivia</i></p> <p><b>MONTE MAGGIO (978 m.)</b></p> <p>Traversata da Busalla a Casella in occasione della Festa dell’Ascensione celebrata sulla vetta del monte, meta della prima gita sociale uleina nel 1914.</p>	<p><b>Diff</b> E <b>Disl</b> 600 <b>Ore</b> 5.00+sosta <b>Mezzi</b> Treno</p>
 <p><b>Domenica 20/05</b> <b>Rinaldo Rivarola</b> <b>Fabrizio Acanfora</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Alpinismo – Gruppo Alpinisti “I PICCHI”</b> <i>Prealpi Liguri – Rocca di Pertì – Finale</i></p> <p><b>UNA GIORNATA IN FALESIA: ROCCA DI PERTI</b></p> <p><i>Via col vento!</i></p> <p>PROGRAMMA DETTAGLIATO IN SEDE.</p>	<p><b>Diff</b> AD <b>Disl</b> 70+120 <b>Ore</b> <b>Mezzi</b> Propri</p>
 <p><b>Domenica 20/05</b> <b>Massimo Palomba</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna</b> <b>Escursionistica</b> <i>Appennino Ligure – Val d’Aveto</i></p> <p><b>ANELLO DI FARFANOSA</b></p> <p>Si svolge nella frescura primaverile delle faggete che ammantano la parte superiore della Val d’Aveto. Con un itinerario ad anello che partendo da fondovalle raggiunge la displuviale dell’ Alta Via dei Monti Liguri e la suggestiva cappella delle Lame. Sviluppo: Farfanosa, Molino di Villa Cella, Cappella delle Lame, Cabanne, Farfanosa.</p>	<p><b>Diff</b> E <b>Disl</b> 530 <b>Ore</b> 5.30 <b>Mezzi</b></p>






 <b>Domenica 20/05</b> <b>Pietro Bonetti</b>	<b>Escursionistica – CAI ULE Sestri P.</b> <i>Alpi Cuneesi – Val Tanaro</i> <b>PIS DEL PESIO (1426 m.)</b> In primavera l'acqua esce copiosa, proveniente dalla sovrastante Conca delle Carsene da fenditure nella roccia a 20/30 metri di altezza formando suggestive spettacolari cascate tra le quali ad inizio quella del Saut e alla fine quella del Gias Fontana.	<b>Diff</b> E <b>Disl</b> 434 <b>Ore</b> 4.00 <b>Mezzi</b> Propri
 <b>Sabato 26/05</b> <b>Fabrizio Acanfora</b> <b>Massimiliano Oddenino</b>	<b>CAI ULE GENOVA Cicloescursionismo – Gruppo CicloAlp</b> <i>Prealpi Liguri – Valle Erro (SV)</i> <b>LA FORESTA DELLA DEIVA</b> Giro ad anello dal Passo del Giovo al Sassello, passando per il Lago dei Gulli.	<b>Diff</b> MC/MC <b>Disl</b> 640 <b>Ore</b> <b>KM</b> 37 ca <b>Mezzi</b> Propri
 <b>Sabato 26 / 05</b> <b>Franco Magnozzi</b> <b>Carmen Porzia</b> <b>Pietro Nieddu</b> <b>Claudio Vanzo</b> <b>Francesca Fabbri</b>	<b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna</b> <b>Escursionistica - Gruppi di Escursionismo Sezionale dei CAI ULE GENOVA, CAI LIGURE, CAI SAMPIERDARENA, CAI BOLZANETO</b> <i>Alpi Liguri – Riviera di Ponente – Val Ponci – (SV)</i> <b>GITA ESCURSIONISTICA NEL FINALESE</b> Dal mare di Varigotti all'Altopiano delle Manie, alla Val Ponci e Finalpia, tra insediamenti preistorici, strade e necropoli romane, nel periodo della fioritura.	<b>Diff</b> E <b>Disl</b> 350 <b>Ore</b> ??? <b>KM</b> 15 ca. <b>Mezzi</b> ??
 <b>Domenica 27/05</b> <b>Aurelio Zito</b>	<b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna</b> <b>Escursionistica</b> <i>Monti di Genova</i> <b>VECCHI E NUOVI SENTIERI DI SESTRI PONENTE</b> Tre monti, in un giorno, sulle alture di Sestri, alla scoperta di vecchi e nuovi sentieri. La visita al museo del Monte Gazzo, alle vecchie fornaci del '600. Sosta alla chiesetta la Principessa Sissi.	<b>Diff</b> E <b>Disl</b> 500 <b>Ore</b> 5.00 <b>Mezzi</b> Bus
 <b>Domenica 27/05</b> <b>Angelo Farinola</b> <b>Alba Fadda</b>	<b>Escursionistica – CAI ULE Sestri P.</b> <i>Alpi Liguri</i> <b>MONTE SACCARELLO (2201 m.)</b> Da Monesi si sale tagliando i tornanti della rotabile ex-militare e a quota 1500 m. ca si imbecca la mulattiera che tocca le Margherie Panizzi e Tanarello Sottana fino a sbucare sullo spartiacque al Passo Garlanda. Superati il Rifugio San Remo e la grande statua del Redentore si sale in vetta. Poi si torna al Passo Garlanda e si prosegue fino al Fronté.	<b>Diff</b> E <b>Disl</b> 825 <b>Ore</b> 6.00 <b>Mezzi</b> Propri
<b>G I U G N O</b>		
 <b>Sab. 02 e Dom. 03/06</b> <b>Alba Fadda</b> <b>Giuseppe Leoncino</b>	<b>Escursionistica – CAI ULE Sestri P.</b> <i>Alpi Liguri – Alta Valle Tanaro</i> <b>ANTOROTO (2144 m.) E RIFUGIO SAVONA</b> Il primo giorno saliremo da Valdinferno al Rifugio Savona (1600 m.), non costudito, ma attrezzato di stoviglie e coperte. Il giorno seguente ci dirigeremo verso la Colla Bassa (1851m) e da qui, per ripido pendio fino alla cresta sommitale dell'Antoroto.	<b>1° g.</b> <b>Diff.</b> E <b>Disl.</b> 387 <b>Ore</b> 1.30 <b>Mezzi</b> Propri <b>2° g.</b> <b>Diff.</b> E <b>Disl.</b> 544 <b>Ore</b> 4.30 <b>Mezzi</b> Propri




 <p><b>Domenica 03/06</b> <b>Walter Iaccheri</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna Escursionistica</b> <i>Appennino Ligure – Val Trebbia</i></p> <p><b>ROCCABRUNA (1380 m.) MONTE GIFARCO (1418 m.)</b></p> <p>Il Bosco delle Fate, la Spada nella Roccia . . . una classica escursione un po' "fiabesca", con partenza da Fontanigorda</p>	<p><b>Diff</b> EE <b>Disl</b> 900 <b>Ore</b> 6.00 <b>Mezzi</b> Propri</p>
 <p><b>Domenica 03/06</b> <b>Angelo Trama</b></p>	<p><b>CAI ULE GENOVA – Gruppo Ferrate</b> <i>Alpi Pennine – Valtournanche (AO)</i></p> <p><b>FERRATA DEL GORBEILLON</b></p> <p>Da Crèpin, Valtournanche (AO).</p>	<p><b>Diff.</b> EE/A/D <b>Disl.</b> 250 <b>Ore</b> 2.00 <b>Mezzi</b> Propri</p>
 <p><b>Giovedì 07/06</b> <b>Paolo Ferrando</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna Gruppo del giovedì</b> <i>Alpi Liguri – Alta Val Tanaro</i></p> <p><b>MONTE SACCARELLO (2201 m.)</b></p> <p>E' la cima più elevata della Liguria. Nodo orografico tra le valli Tanaro e Roia. Dal lato settentrionale dolci pendii si saldano alla cresta principale, dando vita alla conca di Monesi; E' confine di stato con la Francia. Itinerario: Monesi, Saccarello, Redentore, Passo di Garlanda.</p>	<p><b>Diff</b> E <b>Disl</b> 900 <b>Ore</b> 6.30 <b>Mezzi</b> Propri</p>
 <p><b>Sab. 09 e Dom. 10/06</b> <b>Claudio D'Angelo</b> <b>Elio Colli</b></p>	<p><b>Alpinismo – CAI ULE Sesti P-</b> <i>Alpi Retiche Meridionali – Gruppo Ortles Cevedale</i></p> <p><b>PUNTA SAN MATTEO (3678 m.)</b></p> <p>Salita molto bella in ambiente glaciale di prim'ordine che presenta dapprima un tratto su ghiacciaio piuttosto crepacciato, a cui fa seguito una parte più agevole ed infine una cresta nevosa con ripide impennate. Pernottamento al Rifugio Berni al Passo Gavia (2541m.) raggiungibile direttamente in automobile, comodità che dovrebbe compensare il lungo viaggio (330 km.) Attrezzatura necessaria: imbracatura, casco, piccozza e ramponi. Iscrizione in sede.</p>	<p><b>1° g.</b> <b>Diff.</b> E <b>Disl.</b> 900 <b>Ore</b> 6.30 <b>Mezzi</b> Propri</p> <p><b>2° g.</b> <b>Diff.</b> PD <b>Disl.</b> 1137 <b>Ore</b> 5.00 <b>Mezzi</b> Propri</p>
 <p><b>Sab. 09 e Dom. 10/06</b> <b>M. Pittaluga</b> <b>Giacomo Canepa</b></p>	<p><b>Escursionistica – CAI ULE Sestri P.</b> <i>Alpi Apuane</i></p> <p><b>MONTI FORATO (1209 m.) E MATANNA (1318 m.)</b></p> <p>Il primo giorno saliremo da Stazzema fino alla Foce di Petroschiana ed al monte Forato, con il suo caratteristico arco di pietra. Ridiscesi al Rifugio Forte dei Marmi, vi pernosteremo, per intraprendere al mattino l'anello del monte Matanna con salita alla vetta e salita, facoltativa, alla vetta del monte Nona(1279 m.)aggiungendo in questo caso 160 m di dislivello e 1 ora di cammino.</p>	<p><b>1° g.</b> <b>Diff.</b> E <b>Disl.</b> 750 <b>Ore</b> 5..00 <b>Mezzi</b> Propri</p> <p><b>2° g.</b> <b>Diff.</b> E <b>Disl.</b> 460 <b>Ore</b> 5.00 <b>Mezzi</b> Propri</p>
 <p><b>Domenica 10/06</b> <b>Fabrizio Acanfora</b> <b>Antonio Fabiano</b></p>	<p><b>CAI ULE GENOVA Cicloescursionismo – Gruppo CicloAlp</b> <i>Alpi Marittime – Alpi Liguri – Alta Valle d'Arroscia (IM)</i></p> <p><b>SUL TETTO DELLA LIGURIA</b></p> <p>Giro ad anello da San Bernardo di Mendatica intorno ai monti Frontè e Saccarello con scalata ai 2201 metri del Tetto della Liguria.</p>	<p><b>Diff</b> MC/MC <b>Disl</b> 1200 <b>Ore</b> 40 <b>KM</b> 40 <b>Mezzi</b> Propri</p>

 <p><b>Domenica 10/06</b> <b>Guido Fassino</b> <b>Massimo Palomba</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna Escursionistica – NC</b> <i>Appennino Ligure – Val d’Aveto</i></p> <p><b>MONTE NERO (1418 m.)</b></p> <p>In alta Val d’Aveto si respira aria di montagna, pur essendo a solo un’ora e mezza di macchina da Genova. E se <b>Ernest Hemingway</b>, venuto a pescare le trote fario nell’Aveto, pare l’abbia definita <i>la valle più bella del mondo</i>, non serve aggiungere altro. Itinerario: Rocca d’Aveto, Prato Cipolla, Lago Nero e ritorno.</p>	<p><b>Diff</b> E <b>Disl</b> 500 ca <b>Ore</b> 4.00 <b>Mezzi</b> Propri</p>
 <p><b>Sabato 16/06</b> <b>Mirco Pensiero</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Alpinismo – Gruppo Alpinisti “I PICCHI”</b> <i>Alpi Marittime – Valle Stura</i></p> <p><b>TESTA DELL’UBAC (2991 m.)</b></p> <p>PROGRAMMA DETTAGLIATO IN SEDE.</p>	<p><b>Diff</b> PD+ <b>Disl</b> 1279 <b>Ore</b> <b>KM</b> 24 <b>Mezzi</b> Propri</p>
 <p><b>Sabato 16/06</b> <b>Fabrizio Acanfora</b> <b>Antonio Fabiano</b></p>	<p><b>CAI ULE GENOVA Cicloescursionismo – Gruppo CicloAlp</b> <i>Alpi Marittime – Valle Gesso</i></p> <p><b>GIRO DEL VALLONE DI VALASCO</b></p> <p>Itinerario su bellissima strada militare dalle terme di Valdieri.</p>	<p><b>Diff</b> BC/BC <b>Disl</b> 1200 <b>Ore</b> <b>KM</b> 40 ca <b>Mezzi</b> Propri</p>
 <p><b>Domenica 17/06</b> <b>Fabrizio Acanfora</b> <b>Walter Iaccheri</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna Escursionistica</b> <i>Appennino Tosco Emiliano, Parco Nazionale – Valle del Secchia</i></p> <p><b>ALPE DI SUCCISO (2017 m.)</b></p> <p>Il gruppo montuoso dell’Alpe di Succiso si presenta come il più integro e centrale del Parco nazionale, sia come posizione geografica che per importanza in una scala di parametri naturalistici e ambientali: nessuna strada o altra infrastruttura invasiva vi penetra, le mulattiere storiche sono preservate.</p>	<p><b>Diff</b> EE <b>Disl</b> 800 ca. <b>Ore</b> 6.00 <b>Mezzi</b> Propri</p>
 <p><b>Domenica 17/06</b> <b>Franco Casarino</b></p>	<p><b>Escursionistica – CAI ULE Sestri P.</b> <i>Alpi Liguri – Alpi del Marguareis (CN)</i></p> <p><b>CIMA ROBERT (1819 m.) - CIMA BAUSSETTI (2002 m.)</b></p> <p>Da Croce di Cardini. Percorso piuttosto lungo, ma non troppo faticoso che, seguendo un tratto della “via dei cannoni” proveniente da San Giacomo di Roburent, ci porta a superare la colla della Navonera ed a salire prima sulla cima Robert e poi sulla cima Baussetti.</p>	<p><b>Diff</b> E <b>Disl</b> 850 <b>Ore</b> 6.00 <b>Mezzi</b> Propri</p>
 <p><b>Domenica 17/06</b> <b>Ferrari</b> <b>Massimiliano Oddenino</b></p>	<p><b>CAI ULE GENOVA Cicloescursionismo – Gruppo CicloAlp</b> <i>Appennino Parmense</i></p> <p><b>LAGO SANTO PARMENSE</b></p> <p>Giro con partenza da Bosco di Corniglio fino al lago più alto degli appennini. Tratto di portage. Per chi vuole pranzo al rifugio Lagdei per godere dell’ottimo prosciutto crudo. E’ possibile anche evitare il portage limitando il giro e la visita al lago.</p>	<p><b>Diff</b> MC/MC <b>Disl</b> <b>Ore</b> <b>KM</b> <b>Mezzi</b> Propri</p>



 <p><b>Domenica 24/06</b> <b>Massimo Palomba</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna Escursionistica – NC / TAM</b> <i>Canton Ticino</i></p> <p><b>MONTE BRE' (993 m.): IN FUNICOLARE E PER SENTIERI SULLE ALTURE DEL CERESIO</b></p> <p>Simpatica e panoramichissima escursione su uno dei rilievi che sovrastano il lago di Lugano. Dal belvedere di Monte Brè a 915 m di quota scenderemo al paese omonimo che ospita ragguardevoli episodi di arte di strada per poi scendere a Gandria, sulle rive del lago, dove inizia un bellissimo sentiero costiero che ci ricondurrà a Lugano.</p> <p>ALTERNATIVA DI MAGGIORE BELLEZZA E PURTROPPO ANCHE DI MAGGIORI COSTI è la seguente per la quale va a rimarcato che il costo del biglietto a/r della cremagliera, fatto salvo eventuali sconti comitive, si aggira sui 45 CHF.</p> <p><b>Escursionistica – NC</b> <i>Prealpi Ticinesi (SVIZZERA)</i></p> <p><b>SENTIERO DELLE GHIACCIAIE AL MONTE GENEROSO (1701 m.)</b></p> <p>Il monte Generoso è una piramide erbosa posta sul confine tra Italia e Svizzera, la cui anticima viene raggiunta da una caratteristica ferrovia a cremagliera che da Capolago, all'estremità meridionale del lago di Lugano, affronta il ripido versante sud della montagna. Il sentiero sale fino alla vetta per poi ridiscendere, tra panoramiche creste ed alpeggi alla stazione intermedia di Bellavista. Le "ghiacciaie" sono caratteristiche cavità per la raccolta e la conservazione della neve. L'escursione consente di apprezzare uno dei numerosi sistemi di trasporto turistici che caratterizzano la confederazione elvetica.</p>	<p><b>Diff</b> E <b>Disl</b> Sal.200 Dis.650 <b>Ore</b> 4.30 <b>Mezzi</b> Propri + pubblici</p> <p><b>Diff</b> E / EE <b>Disl</b> Sal.150 Dis. 600 <b>Ore</b> 4.00 <b>Mezzi</b> Propri + pubblici</p>
 <p><b>Domenica 24/06</b> <b>IL CONSIGLIO</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Gruppo Escursionismo Marinai di Montagna Escursionistica LPV CAI ARENZANO (sottosezione)</b> <i>Appennino Ligure – Gruppo del Beigua</i></p> <p><b>MONTE ARGENTEA (1082 m.)</b></p> <p>L'iniziativa prevede la salita al Rifugio Argentea (1088 m.), struttura posta sul tracciato dell'AVML seguendo quattro itinerari convergenti.</p> <p><b>Seguiranno dettagli organizzativi appena saranno disponibili.</b></p>	<p><b>Diff</b> E <b>Disl</b> <b>Ore</b> <b>Mezzi</b></p>
 <p><b>Dom 24/06</b> <b>Roberto Turco</b> <b>C. Francescangeli</b></p>	<p><b>Escursionistica – CAI ULE Sestri P.</b> <i>Valgrande – Val Vigezzo – Val Loana</i></p> <p><b>MONTE PEDUM (2111 m.)</b></p> <p>Il Pedum è il simbolo del Parco Nazionale della Val Grande. Dalla Val Loana (Val Vigezzo), si sale tra i boschi all'Alpe Cortenuovo ed al bellissimo bivacco Alpe Scaredi. Si prosegue fino alla Bocchetta di Scaredi e allo stupendo bivacco di Bocchetta di Campo. Si sale quindi la cresta rocciosa del Pedum tra alcuni passaggi esposti e canalini in cui occorre un po' di cautela, fino a raggiungere la panoramica cima.</p>	<p><b>Diff</b> EE <b>Disl</b> 1600 <b>Ore</b> 5.00 <b>Mezzi</b> Propri</p>

 <p><b>Sabato 30/06 e Domenica 01/07</b></p> <p><b>Fausto Papini Giulia Gobbo Federico Vernazza</b></p>	<p><b>CAI ULE GENOVA – Gruppo Ferrate</b> <i>Alpi Cozie – Valle Varaita (CN)</i></p> <p><b>VIA FERRATA DI CHIAROTTO</b></p> <p>Programma dettagliato in Sede.</p>	<p>1° g. Diff. <b>EEA/D</b> Disl. <b>30+250</b> Ore <b>3.00</b> Mezzi <b>Propri</b></p> <p>2° g. Diff. <b>EEA/AD/D</b> Disl. <b>260</b> Ore <b>3.00</b> Mezzi <b>Propri</b></p>
 <p><b>Sab. 30 e Dom 01/07</b></p> <p><b>Franco Chiapusso Roberto Turco</b></p>	<p><b>Escursionistica – CAI ULE Sestri P.</b> <i>Alpi Cozie – Alpi del Moncenisio – Val di Susa (TO)</i></p> <p><b>MONTE CHABERTON (3131 m.)</b></p> <p>1° Giorno: arrivo a Claviere, escursione nei dintorni (da definire). Pernotto al Rifugio "La Capanna" 2° Giorno: salita al M. Chaberton: dal Village du Soleil presso Monginevro, in Francia, il sentiero risale il vallone del Rio Secco e dopo agevole camminata raggiunge quello che era il Ricovero delle Sette Fontane (2257 m.). Da qui si sale verso destra fino a raggiungere, dopo una salita impegnativa, il Colle dello Chaberton (2651 m.). Seguendo poi la strada militare si giunge alla vetta.</p>	<p>1° g. Diff. <b>?</b> Disl. <b>?</b> Ore <b>?</b> Mezzi <b>Propri</b></p> <p>2° g. Diff. <b>E</b> Disl. <b>1371</b> Ore <b>7.00</b> Mezzi <b>Propri</b></p>
<h2>ALCUNE ANTEPRIME DI LUGLIO AGOSTO E SETTEMBRE</h2>		
 <p><b>Dom 08/07</b></p> <p><b>Pietro Bonetti Giuseppe Leoncino</b></p>	<p><b>Escursionistica – CAI ULE Sestri P.</b> <i>Alpi Cozie – Alpi Cuneesi – Val Maira</i></p> <p><b>LAGHI DI ROBURENT E ORONAYE</b></p> <p>Dal Passo della Maddalena</p>	<p>Diff <b>E</b> Disl <b>812</b> Ore <b>5.00</b> Mezzi <b>Propri</b></p>
 <p><b>Sab.14 e1Dom 15/07</b></p> <p><b>Mirco Pensiero Fabrizio Acanfora Walter Iaccheri</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Alpinismo – Gruppo Alpinisti "I PICCHI"</b> <i>Alpi Pennine – Gruppo Monte Rosa</i></p> <p><b>PUNTA ZUMSTEIN (4563 m.)</b></p> <p>PROGRAMMA DETTAGLIATO IN SEDE.</p>	<p>Diff <b>F+</b> Disl <b>916</b> Ore Mezzi <b>Propri</b></p>
 <p><b>Sab. 14 eDom 15/07</b></p> <p><b>Carlo Venzano Claudio D'Angelo</b></p>	<p><b>Escursionistica – CAI ULE Sestri P.</b> <i>Alpi Orobie – Val Brembana</i></p> <p><b>PIZZO DEI TRE SIGNORI (2554 m.)</b></p> <p>Pernottamento al Rif. Grassi (1997 m.) Necessari imbracatura e casco, Iscrizioni in sede.</p>	<p>1° g. Diff. <b>EEA</b> Disl. <b>700</b> Ore <b>2.00</b> Mezzi <b>Propri</b></p> <p>2° g. Diff. <b>EEA</b> Disl. <b>555</b> Ore <b>2.00</b> Mezzi <b>Propri</b></p>

 <p><b>Sab.14 e1Dom 15/07</b> <b>Fabrizio Acanfora</b> <b>Alberto Mortara</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Alpinismo – Gruppo Alpinisti “I PICCHI”</b> <i>Alpi Cozie – Valle Maira</i></p> <p><b>ROCCA CASTELLO (2452 m.)</b></p> <p>Per la Cresta Sigismondi</p> <p>PROGRAMMA DETTAGLIATO IN SEDE.</p>	<p><b>Diff</b> AD <b>Disl</b> 813 <b>Ore</b> <b>Mezzi</b> Propri</p>
 <p><b>Sab. 21 e Dom. 22/07</b> <b>Agostino Bottino</b></p>	<p><b>Alpinismo – CAI ULE Sesti P-</b> <i>Alpi Graie – Gruppo del Gran Paradiso</i></p> <p><b>MONTE TRESENTA (3609 m.)</b></p> <p>Per itinerario, difficoltà, attrezzatura necessaria e prenotazione posti in rifugio. informazioni in sede con adeguato anticipo sulla data della gita.</p>	<p><b>Diff.</b> <b>Disl.</b> <b>Ore</b> <b>Mezzi</b> Propri</p>
 <p><b>Sab. 28 e Dom. 29/07</b> <b>G. Cosani</b> <b>Claudio D’Angelo</b></p>	<p><b>Alpinismo – CAI ULE Sesti P-</b> <i>Alpi Graie – Gruppo del Gran Paradiso</i></p> <p><b>PIZZO CENGALO (3609 m.)</b></p> <p>Per itinerario, difficoltà, attrezzatura necessaria e prenotazione posti in rifugio informazioni in sede con adeguato anticipo sulla data della gita.</p>	<p><b>1° g.</b> <b>Diff.</b> EE <b>Disl.</b> 1380 <b>Ore</b> 3.30 <b>Mezzi</b> Propri <b>2° g.</b> <b>Diff.</b> EEA-PD <b>Disl.</b> 836 <b>Ore</b> 4.00 salita <b>Ore</b> <b>Mezzi</b> Propri</p>
 <p><b>Sab.08 e Dom 09/09</b> <b>Franco Agostini</b> <b>Fabrizio Acanfora</b> <b>Walter Iaccheri</b></p>	<p><b>CAI ULE Genova Alpinismo – Gruppo Alpinisti “I PICCHI”</b> <i>Alpi Marittime – Valle Gesso</i></p> <p><b>ARGENTERA CIMA SUD (3297 m.)</b></p> <p>PROGRAMMA DETTAGLIATO IN SEDE.</p>	<p><b>Diff</b> PD <b>Disl</b> 1765 totale <b>Ore</b> <b>Mezzi</b> Propri</p>

## LEGENDA delle DIFFICOLTA'

**ESCURSIONISMO:** T = Turistica (aperta a tutti) – E = Escursionistica (occorre un buon allenamento) – EE = Escursionistica per esperti (occorre un ottimo allenamento, può essere necessario l'uso delle mani) – 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 (1° grado, pendii innevati fino a 35/40°); PD = Alpinistica poco difficile (2° grado, pendii innevati fino a 45°); – 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.

## Segnali di Emergenza Internazionali

**Chiamata di soccorso:** Emettere **6 segnali** acustici od ottici al **minuto** (un segnale ogni 10 secondi), un minuto di intervallo.

**Risposta di soccorso:** Emettere **3 segnali** acustici od ottici al **minuto** (un segnale ogni 20 secondi), un minuto di intervallo.



Se c'è **bisogno di aiuto**, si dovrebbero tenere tutte due le braccia in alto in modo che il corpo prenda la **forma di una Ypsilon (Yes)**.

Significato: "**ho bisogno di aiuto**", "**atterrare qui**", "**Sì**" (come risposta a una domanda da parte del pilota o dell'equipaggio dell'elicottero).



Se **non c'è bisogno di aiuto**, si dovrebbe tenere un braccio in alto e uno in basso in modo che il corpo prenda la **forma di una N (No)**.

Significato: "**non ho bisogno di aiuto**", "**non atterrare**", "**No**" (come risposta a una domanda da parte del pilota o dell'equipaggio dell'elicottero).