



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE U.L.E. GENOVA

Vico Carmagnola 7/5



DELEGAZIONE DI MOLASSANA

Via Bernadini - Giardini Maurizio Orengo

SOTTOSEZIONE U.L.E. SESTRI P.

Via Galliano 16/4 – 16153 Genova



**Calendario escursioni sociali
da GENNAIO a GIUGNO
2019**

SEZIONE U.L.E. GENOVA

Vico Carmagnola 7/5 - 16123 Genova Tel. e fax 010 565564

E-mail: caiulegenova@gmail.com

Sito: www.caiulegenova.it

Apertura sede: martedì e venerdì ore 18.00 – 19.30

DELEGAZIONE DI MOLASSANA

Via Bernadini - Giardini Maurizio Orengo

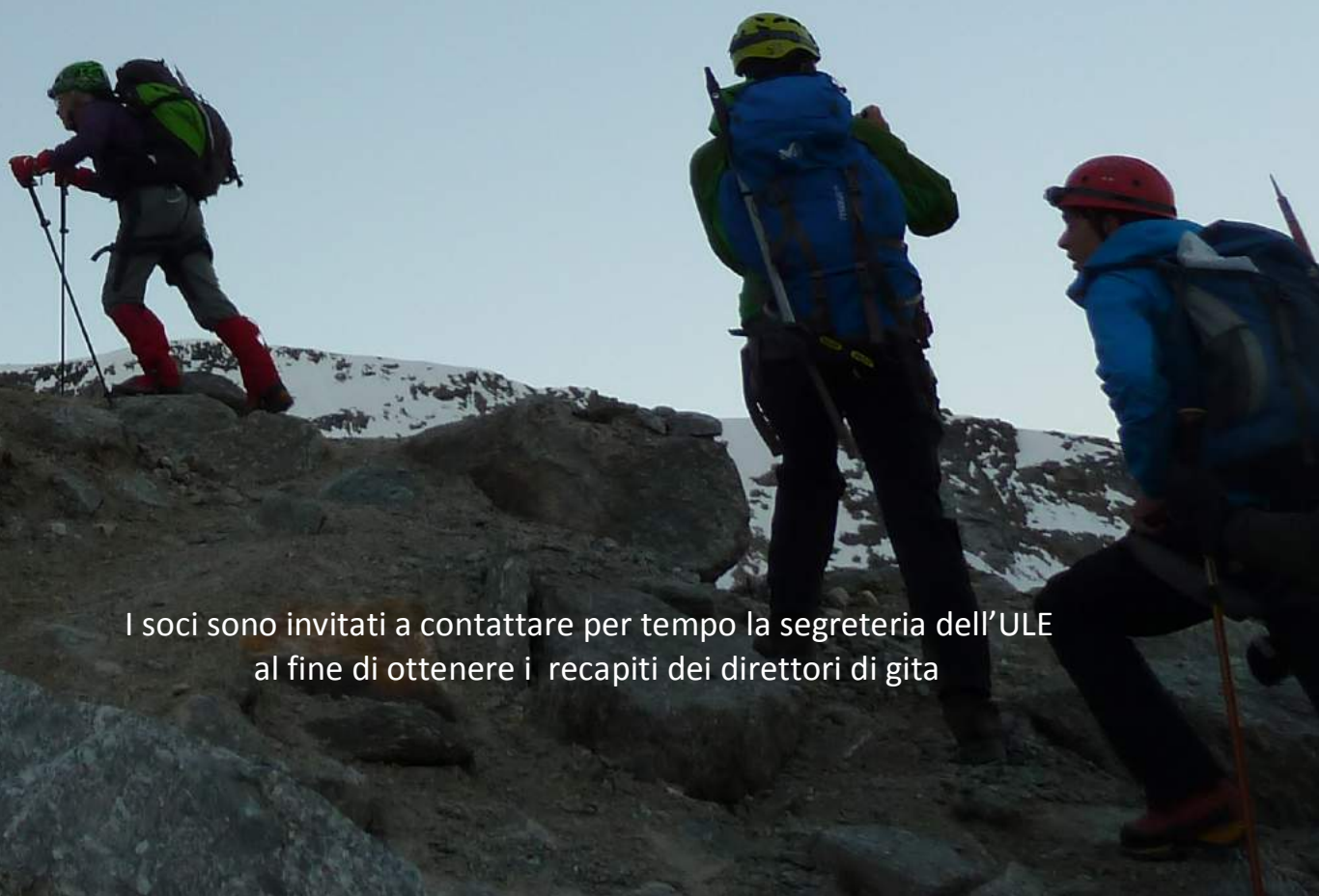
Apertura: giovedì ore 17.30 – 19.00

SOTTOSEZIONE U.L.E. SESTRI P.

Via Galliano 16/4 – 16153 Genova tel. 010 6531232

E-mail: info@caisestri.com Sito: 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
al fine di ottenere i recapiti dei direttori di gita










GENNAIO










<p>S 12 ●</p> <p>R. Borgagni</p>	<p>Gruppo "Ginocchi al Pesto" Sci Alpinismo e Telemark MONT BLANC. CIMA PIANA. Valle di Champorcher Piacevole itinerario nel Parco del Mont Avic, con possibilità di sosta intermedia presso punto ristoro gestito. Le mete potranno essere variate in base all'innevamento.</p>	<p>MS Dislivello : 900 mt. Tempo salita: 3 h.</p> <p>Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p>S 12 ●</p> <p>A. Fabiano - A. Serena</p>	<p>Gruppo "CicloAlp Giorgio Scabazzi Cicloescursionistica. Gita classica d'inverno CAVI DI LAVAGNA, San Bartolomeo, Breccanica, San Giacomo, Colla di Capenardo, Monte Costello, Costa rossa mimosa, Sestri Levante, Cavi.</p>	<p>Disl. d+750, Sviluppo: Km. 35 Diff. Salita: MC+ Diff. Discesa: OC Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p>D 13 ●</p>	<p>Scuola Sci di Fondo Escursionismo 'Giorgio Governa' Pista da Fondo in località scelta in base all'innevamento. Possono partecipare anche soci con sci con sci da escursionismo e da scialpinismo</p>	<p>Mezzo di trasporto: pullman riservato.</p>
<p>D 13 ●</p> <p>F. Papini A. Bicocchi</p>	<p>"Gruppo Ciaspole" Escursionismo in ambiente innevato. In località scelta in base all'innevamento. Possono partecipare anche soci con sci da escursionismo e da scialpinismo.</p>	<p>EAI Mezzo di trasporto: lo stesso pullman della Scuola Sci di fondo Escursionismo.</p>
<p>D 13</p> <p>F. Magnozzi</p>	<p>Scuola di escursionismo "F. Barbicinti Prima uscita corso "progressione su neve" Destinazione In base ad innevamento-</p>	<p>EAI Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p>D 13 ●</p> <p>G. Fassino - L. Tavella</p>	<p>Escursionismo a pedestre TRAVERSATA DA FRAMURA A BONASSOLA, via Salto della Lepre. Classica invernale in ambiente mediterraneo molto selvaggio, grande varietà botanica, vasti e vari panorami</p>	<p>E Disl. 200 m. Mezzo di trasporto: treno o auto proprie.</p>
<p>D 13 ●</p> <p>F. Pero</p>	<p>Scialpinismo – Gruppo scialpinistico Sestri Ponente Meta da destinarsi in base all'innevamento</p>	<p>Saranno comunicate dagli organizzatori. Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p>D 20 ●</p>	<p>Scuola Sci di Fondo Escursionismo "Giorgio Governa Pista da Fondo in località scelta in base all'innevamento. Possono partecipare anche soci con sci da escursionismo e da scialpinismo.</p>	<p>Mezzo di trasporto: pullman riservato</p>
<p>D 20 ●</p> <p>F. Papini A. Bicocchi</p>	<p>Gruppo Ciaspole Escursionismo in ambiente innevato. . in località scelta in base all'innevamento.</p>	<p>EAI Mezzo di trasporto: pullman riservato (lo stesso della scuola di sci di fondo)</p>
<p>D 20 ●</p> <p>A. Fadda F. Chiapusso</p>	<p>Gruppo ciaspole Sestri Ponente Escursionismo in ambiente innevato In località da definirsi in base all'innevamento.</p>	<p>Mezzo di trasporto. Auto proprie</p>
<p>S 26 ●</p> <p>A.Fabiano - A. Serena</p>	<p>Gruppo "CicloAlp Giorgio Scabazzi Da definirsi</p>	<p>Mezzo di trasporto. auto proprie</p>











S.26 ● F Magnozzi	Scuola di escursionismo "F. Barbicinti" "Cartografia ed orientamento" Seconda uscita pratica EAI	EAI
D 27 ● S. Cencio G. Orengo	Escursionismo pedestre Gruppo 'TAM' APPENNINO LIGURE E FINALESEE Itinerario che permette di scoprire la storia, la natura, e l'ambiente dei luoghi attraversati per raggiungere Rocca dei Perti, dal panorama mozzafiato. La Rocca è stata frequentata in epoca preistorica, dal Neolitico fino all'età del Ferro, con testimonianze nell'Arma delle Anime	E Mezzo di trasporto: auto proprie
D 27 ●	Scuola Sci di Fondo Escursionismo "Giorgio Governa" Pista da Fondo in località scelta in base all'innevamento. Possono partecipare anche soci con sci con sci da escursionismo e da scialpinismo	Mezzo di trasporto: pullman riservato
D 27 Gennaio ● F. Papini A. Bicocchi	Gruppo Ciaspole Escursionismo in ambiente innevato, in località scelta in base all'innevamento.	EAI Mezzi di trasporto: Pullman della Scuola Sci di fondo Escursionismo.
D 27 ● G. Canepa- M. Pittaluga	Gruppo escursionisti Sestri Ponente Ciaspolata da definirsi in base all'innevamento.	Mezzo di trasporto: auto proprie
FEBBRAIO		
S 2 ● R. Borgagni	Scialpinismo e Telemark 'Gruppo Ginocchi al pesto' MONTE BAUSSETTI Val Corsaglia _ Bossea Facile Gita con dislivello accorciabile di 200 m. fermandosi alla Cima Robert.	MS Disl.: 1200 m. Ore: 5 Mezzo di trasporto: auto proprie
D 3 ● F. Acanfora S. Penco	Escursionismo pedestre. Gruppo 'Marinai di montagna' ANELLO DI TOIRANO Prealpi Liguri Valle di Toirano Circuito che attraversa i possedimenti dei marchesi del Carretto di Balestrino, lungo mulattiere che costituivano importanti vie di comunicazione che oggi rientrano nella prima tappa del "Sentiero Terre Alte".	EAI Disl. 500 m. Ore 5 ore Mezzo di trasporto: auto proprie
D 3 ●	Scuola Sci di Fondo Escursionismo "Giorgio Governa" Pista da Fondo in località scelta in base all'innevamento. Possono partecipare anche soci con sci da escursionismo e da scialpinismo	Mezzo di trasporto: pullman riservato
D 3 ● F. Papini A.a Bicocchi	Gruppo Ciaspole Escursionismo in ambiente innevato in località scelta in base all'innevamento. Possono partecipare anche soci con sci da escursionismo e da alpinismo.	EAI Mezzo di trasporto: pullman riservato della Scuola Sci di fondo Escursionismo.
D 3 ● G. Leoncino	Gruppo escursionistico Sestri Ponente Escursione a piedi e/o ciaspole MONTE DENTE (1107 m). Dalla Cappelletta di Masone, raggiungeremo il forte Geremia, poi Porta del Dente da dove l'ultimo ripido strappo porterà in vetta.	EAI - oppure E (in assenza di neve). Disl. : 460 m Ore: 4 .30

G 7 ● A.Fabiano – A. Serena	Gruppo "CicloAlp Giorgio Scabazzi" Da definirsi	
S 9 ● F. Magnozzi	Scuola di escursionismo "F. Barbicinti" Seconda uscita Corso "Nivologia e gestione del rischio" – terza uscita pratica. Località in base ad innevamento..	EAI
D 10 ● M. Palomba	Escursionismo pedestre ROCCA DI CORNO (Val Ponci)	E Mezzo di trasporto: auto proprie
D 10 ● C. Mantero	Gruppo Ciaspole Sestri Ponente COSTA CHIGGIA E e M. BUCH (2156 m). Una lunga elevazione che dal Vallone di Marmora scende verso la Val Maira. Meta non troppo faticosa indicata ai principianti. Attraverso un incantevole bosco di di larici, la tratta si impenna alla presenza costante del Monviso	E.E.A. Disl. 608 m. Ore 5 e 30 Mezzo di trasporto: auto proprie
S 16 ● A. Fabiano - Mortara A. Serena	Gruppo "CicloAlp Giorgio Scabazzi" Salita al SANTUARIO MADONNA DELLA GUARDIA percorso ex Guidovia discesa a Geo (possibili variazioni del percorso in relazione allo stato del terreno). Discesa con qualche tratto impegnativo.	MC (salita) BC/OC (discesa)
D 17 ● A. Terenzoni	Escursionismo pedestre BORGHETTI DELLA VALLE DI LEVANTO Sull'antica strada litoranea, attraversando borghi collinari risalenti alla Romanità e all'Alto Medioevo. Illustrazione storica a cura di A. Terenzoni	E Dislivello 400 mt. Ore 5. Mezzo di trasporto: Treno + Multitaxi
D 17 ●	Scuola Sci di Fondo Escursionismo "Giorgio Governa" Pista da Fondo in località scelta in base all'innevamento.	Mezzo di trasporto: pullman riservato disponibile a fondisti e ciaspolisti ,fino ad esaurimento posti.
D 17 ● F. Papini A.a Bicocchi	Gruppo Ciaspole Escursionismo in ambiente innevato in località scelta in base all'innevamento. Possono partecipare soci con sci da escursionismo e da alpinismo.	EAI Mezzo di trasporto: : lo stesso pullman della Scuola Sci di fondo Escursionismo.
D 17 ● M. Bresadola F. Colli U.L.E. Sestri	Gruppo alpinistico Sestri Ponente BRIC CONOIA (2521 m) Da Viozene /1236 m) si raggiunge Pian del Rosso e la base/parete che con pendenza 40/45 gradi sale ininterrotto per uscire in vetta 900 metri più in alto.	PD (corde, piccozze e ramponi). Disl. 1300 m Ore sal. 4 Mezzo di trasporto: auto proprie
S 23 ● A.Fabiano – A..Serena	Gruppo "CicloAlp Giorgio Scabazzi" Da definirsi	
D 24 Domenica ● C. Porzia L. Pazzi	Escursionismo Ambiente innevato Ciaspole M. PENNA E M. AIONA Val D'Aveto con partenza dalla ex caserma della Guardia Forestale ora Rifugio Monte Penna.	EAI Disl. 700 m. Ore 6 Mezzo di trasporto: auto proprie











D 24 ●	Scuola Sci di Fondo Escursionismo "Giorgio Governa" Pista da Fondo in località scelta in base all' innevamento.	Mezzo di trasporto: pullman riservato (disponibile a fondisti e ciaspolisti.
D 24 ● C. Venzano - F. Pero	Gruppo Scialpinismo Sestri Ponente Meta da destinarsi in base all' innevamento	EAI
D 24 ● G. Fassino L. Tavella	Escursionismo pedestre SAN FRUTTUOSO, SANTUARIO MADONNA DEL MONTE, BOSCO DEI FRATI DEI CAMALDOLI, FORTE RICHELIEU Rientro idem fino a Forte Richelieu pou Borgoratti e San Martino, Bosco del Chiappeto e Seminario. Visite durante il percorso. Gita di interesse storico e naturalistico e la per viabilità antica.	E Disl. 550-600 m. Ore 5.30/6 Mezzo di trasporto: pullman AMT
D 24 ● M. Franzino	Gruppo Ciaspole Sestri Ponente ANELLO FORESTA DEIVA.	E Disl. 300 m. Ore 5 Mezzo di trasporto: auto proprie
MARZO		
S 2 ● A.Fabiano – A.Serena	Gruppo "CicloAlp Giorgio Scabazzi" Da definirsi	
D 3 ● A. Farinola A. Fadda F. Chiapurso	Gruppo Ciaspole Sestri Ponente Meta in base all' innevamento	EAI
S 9 ● R. Borgagni	Scialpinismo e Telemark "Gruppo Ginocchi al Pesto" MONTE CREUSA Valle Vermenagna - Limonetto Gita che consente diverse possibilità di salita, ma riservata a sciatori esperti.	BS Dislivello 1000 mt. Tempo salita : 4 h Mezzo di trasporto: auto proprie
S 9 e D 10 ● F. Magnozzi	Scuola di escursionismo "F. Barbicinti" Terza e Quarta uscita "Organizzazione di escursione in ambiente innevato – uscita pratica EAI. Loclità da decidere in base ad innevamento.	EAI
D 10 ● G. Canepa M. Pittaluga	Gruppo Ciaspole Sestri Ponente ALPE RITTANA (1797). Dalla Frazione Chiot Rosa si sale a Paraloup, piccola borgata Alpina dove il 20 settembre 1943 salirono i primi Partigiani del Piemonte. Dopo un piccolo traverso nel bosco si raggiungono i pendii che portano alla croce dell'Arpiola ed al suggestivo panettone sommitale.	EEA oppure E Disl. 500 m. Ore 4 Mezzo di trasporto: auto proprie.
S 9 e D 10 ● F. Acanfora	Gruppo Marinai di Montagna in collaborazione con C.A.F di Aix en Provence Ciaspole - Possibile estensione agli sci escursionisti COL DELL'ARCHE (vicino a Montgenèvre) Una gita ancora da definire, probabilmente al confine fra Italia e Francia. Accompagnatori del Club Alpin Francese	EAI BSA Mezzo di trasporto: auto proprie









S 16  A. Fabiano - Ferrari	Gruppo 'CicloAlp Giorgio Scabazzi' MONTOGGIO - Bivio Valbrevenna, bivio per Pentema, Pentema- bivio per Buoni di Pentema Cappella dei Bucci, Madonna della Guardia Bivio per Carsegli, Bivio Montoggio, Montoggio	MC (salita) OC (discesa)
D 17  G. Fassino L. Tavella	Escursionismo pedestre PORTOVENERE, CAMPIGLIA, TELEGRAFO ; prosecuzione Giro del Golfo verso Riccò. (In caso di problemi di orario mezzi pubblici possibile modifica percorso da Riomaggiore – Santuario Montenero resto come indicato). Bosco misto rarissimo con Castagno e Sugheraria in associazione, luoghi storici e grandi panorami oltre a fioriture primaverili.	E Disl. 600 m. (salita) 400 m. (discesa) Ore 6 e 30 Mezzo di trasporto: Treno + pullman di linea
D 17  F. Acanfora S. Penco	Escursionismo pedestre - Gruppo "Marinai di Montagna" PREALPI LIGURI VALLE DI TOIRANO Circuito attraverso i possedimenti dei marchesi del Carretto di Balestrino, lungo importanti vie di comunicazione	E Mezzo di trasporto: auto proprie
D 17  C. Mantero	Gruppo alpinistico Sestri Ponnte MONTE PIETRA DI VASCA	EEA (Attrezzatura e Casco) Disl. 300 m Ore 3 Mezzo di trasporto: auto proprie
D 24  F. Acanfora S. Penco	Escursionismo pedestre. Gruppo 'Marinai di montagna' La VALLE DELL'ILBA' e il MONTE PESALTO Prealpi Liguri – Monti di Ceriale Escursione in un Angolo di natura selvaggia ed incontaminata all'interno della riserva naturale del Rio Torsero.	E/EE Disl. 500 m. Ore 5 ore Mezzo di trasporto: auto proprie
D 24  C. Venzano - F. Pero	Gruppo Scialpinistico Sestri Ponente. Meta da destinarsi in base ad innevamento	Mezzo di trasporto: auto proprie
S 30  A.Fabiano – A. Serena	Da definirsi. Gruppo "CicloAlp Giorgio Scabazzi"	Mezzo propri.
S 30 e D 31  R. Turco C. Francescangeli	Escursionismo pedestre - Gruppo escursionistico Sestri Ponente ANELLO CASCATA DELL'ACQUACHETA. Da S. Benedetto in Alpe si raggiungono il Mulino dei Romiti e lo splendido belvedere sui 70 metri della cascata dell'Acquacheta, citata da Dante, e i ruderi dell'Abbazia di S. Benedetto. Si giunge all'Agriturismo Eremo dei Toschi (cena e pernottamento) .Ritorno a S. Benedetto a chiusura dell'anello. Prenotazione con caparra presso ULE Sestri. Posti limitati.	E Disl. 500 metri 1° giorno in salita 2° giorno in discesa
D 31  A. Farinola Massi Oddenino	Escursionismo pedestre Gita nel FINALESE con gli Amici di Alba del CSI che ci accompagnano nella gita di Ottobre nelle Langhe.- Torre delle Streghe – Grotta dei Falsari – Ruderi Chiesa S. Margherita – Ruderi ospitale S. Lazzaro – Chiesa San Paragorio – Noli Varigotti - Noli con ritorno a Varigotti a piedi o in autobus	E Disl. 270 Ore 3.40/4 Variante: ritorno a Piedi Disl. 570 m Tempo: 5.30 ore Mezzo di trasporto: auto proprie.

	APRILE	
S 6 e D 7  F. Acanfora	Gruppo Marinai di Montagna in collaborazione con C.A.F di Aix en Provenze Ciaspole - Possibile estensione agli sci escursionisti LA VALLE' DE LA CLAREE Una gita ancora da definire, probabilmente al confine fra Italia e Francia. Accompagnatori del Club Alpino Francese	EAI BSA Mezzi di trasporto: auto proprie
D 7  R. Borgagni	Gruppo " Ginocchi al Pesto' Scialpinismo e Telemark PUNTA PALASINA Val D'Ayas _ Estoul Panoramicissima cima con splendida vista sul Cervino.	BS Dislivello 800 mt Ore 3 (salita) Mezzo di trasporto: auto proprie
D 7  G. Fassino L. Tavella	Escursionismo pedestre Gruppo 'TAM' PORTOVENERE, CAMPIGLIA, TELEGRAFO , prosecuzione Giro del Golfo verso Riccò Gita escursionistica di interesse naturalistico: bosco misto rarissimo con castagno e sughera in associazione; luoghi storici. In caso di problemi di orario dei mezzi modifica percorso da Riomaggiore Santuario di Montenero-Telegrafo prosecuzione come indicato	E Dislivello sal. 600 Disl. Discesa 400 Ore: 6 e 30 Salvo proseguo a piedi in caso mancanza corriere. Mezzo di trasporto Treno + pullman di linea
D 7 Aprile  C. Francescangeli R. Turco	Escursionismo pedestre. Gruppo escursionistico Sestri Ponente GIRO DELL'ISOLA PALMARIA. Da Terlizio giro circolare con grotte e cave. Si arriva alla spiaggia del Pozzale (bagno), quindi si risale con discreta pendenza ammirando falesie a strapiombo e vista sul mare. Sublime vista su Portovenere (con visita successiva) e promontorio di San Pietro	E e EE Disl. 300 m Ore 3 Mezzo di trasporto: pubblici o auto proprie (da definirsi)
Da G 11 a D 14  A.Fabiano - F. Cervellini A.Serena	Gruppo "CicloAlp Giorgio Scabazzi 4 giorni di ciclo escursionismo all' ISOLA D'ELBA con la possibilità di partecipare al Raduno Regionale Toscano 2019 possibilità di portare famiglie e di organizzare escursioni a piedi.	Difficoltà da definirsi. Mezzo di trasporto: auto proprie
D 14  G. Fassino L. Tavella	Gita Intersezionale per la Celebrazione dei Caduti della Montagna (Santa Messa facoltativa) MONTE SAN GIACOMO sopra Cogorno	E Mezzi di trasporto: auto proprie
S 20 - D 21 Pasqua  G. Fassino L. Tavella	Gruppo "CicloAlp Giorgio Scabazzi" Week end di Pasqua da definire.	Mezzi di trasporto: auto proprie
G 25  G. Fassino L. Tavella	Escursionismo pedestre M.CANDELOZZO Gita di interesse naturalistico. Appuntamento a Prato per Davagna con autobus di A.T.P; quindi verso Capenardo, Monte Candellozzo, M. Lago, (Alpesisa), Passo di Sisa, San Martino di Struppa.	E Ore: 6 Disl. 600 mt. (salita) 750 mt. (discesa) Mezzo di trasporto Corriere ATP
G 25 -V 26 -S 27 – D 28  C. Venzano - F. Pero	Gruppo scialpinistico Sestri Ponente Meta in base ad innevamento e pernottamento.	

D 28  L. D'Angelo – F. Agostini	CROCETTA D'ORERO, SANTUARIO DELLA VITTORIA - BUSALLA	E Disl. m.300 (salita) Ore 5 Mezzo di trasporto: trenino di Casella e treno
S 27- D 28  F. Acanfora – Cucciante	Gruppo "CicloAlp Giorgio Scabazzi" Tre giorni disponibili.	
MAGGIO		
G 1 	Escursione pedestre - Gruppo escursionistico Sestri Ponente Festa sociale ai Bivacchi di MONTE PENNELLO con possibilità di grigliare i propri alimenti.	E
S 4  R.Rivarola	Gruppo Alpinistico 'I Picchi' PLACCHE DI ORIANA	Difficoltà dal 4° al 6° grado
S 4  F. Papini A. Bicocchi	Escursione pedestre Appennino Ligure. ANELLO DEL DIAMANTE E DELLE NEVIERE. Un giro ad anello con splendida vista sulla città, consigliabile a tutti, particolarmente alle famiglie. Partendo dalla Chiesa di San Gottardo percorre una parte dell'ACQUEDOTTO STORICO , transita nei pressi di trincee di epoca napoleonica, attraversa la pendici del Monte Diamante e costeggia tre neviere.	E Disl. 625 mt. Ore 5 Mezzo di trasporto: pubblici
D 5  M. Frazino	Escursionismo pedestre. Gruppo escursionistico Sestri Ponente ANELLO FORESTA DEIVA. Lo stesso percorso della ciaspolata del 24 Febbraio	
D 5 	Escursionismo Intersezionale ULE Genova, Ligure, Sampierdarena, Bolzaneto GIRO DELLE 5 TORRI. Chiavari, Leivi Chiavari (S. Pier di Canne)	E Ore 5 - Disl. 400 mt. Mezzo di trasporto: auto proprie
D 5  F. Acanfora Mucciante	"CicloAlp Giorgio Scabazzi Intersezionale (Sez. Ligure Genova) In mountain bike lungo MURA E FORTI OCCIDENTALI DELLA SERENISSIMA REPUBBLICA DI GENOVA Da Staglieno dove si lasciano le auto, si tocca il Castellaccio, lo Sperone, il Puin, il Fratello Maggiore. Il Fratello Maggiore, indi i 654 m.s.l.m. del Diamante. Salita dura e a tratti tecnica. I sentieri in discesa, vari e mai banali.	Disl 800 mt. Circa 30 Km. Per ciclo escursionisti allenati e con buona tecnica di guida.
S 11  F. Agostini - C. Porzia	Gruppo Ferrate Via Ferrata DEANNA ORLANDINI ROCHE DEL REOPASSO – Crocefieschi- Appennino Ligure	D Disl 450 mt. - Ore 5 circa Mezzo di trasporto: auto proprie
D 12  G. Leoncino	Escursionismo pedestre Gruppo escursionistico Sestri Ponente MONTE RAMACETO Dal borgo di Ventola si sale ai suggestivi casoni di Arena. Si raggiunge in breve l' A.V.M.L. Quindi i passi di Ventarola Nord poi Sud. Per giungere alla Bocca di Feia e salire l'ultimo, erto pendio che porta alla cima.	E Disl. 600 m Ore 5

<p>V 10 – S 11 – D 12</p> <p>●</p> <p>F. Acanfora F. Mignone</p>	<p>Mini trekking- Gruppo 'Marinai di montagna'</p> <p>APPENNINO LIGURE – CATENA DEI MONTI LIGURI – GOLFO PARADISO</p> <p>1° Tappa: Varzi Capanne di Cosola 2° Tappa Capanne di Cosola Torriglia 3° Tappa Torriglia Recco</p>	<p>E</p> <p>1° tappa: Disl 1500 m - 20 KM – Ore 9 2° tappa - 24 KM Disl.: 500 m. Ore 9. 3° tappa Disl 840 m- 41 Km Ore 14 Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p>S 11</p> <p>●</p> <p>R. Borgagni</p>	<p>Gruppo 'Ginocchi al Pesto' Scialpinismo e Telemark</p> <p>TESTA RASIS</p> <p>Valle Varaita _ Sant'Anna di Bellino Gita Breve, ma diretta, riservata a sciatori esperti, che termina su una splendida balconata davanti alla Rocca La Marchisa.</p>	<p>BS</p> <p>Disl.: 800 mt. Tempo salita: 3h Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p>D 12</p> <p>●</p> <p>M. Palomba</p>	<p>Escursionismo pedestre. Gruppo 'TAM'</p> <p>PERIPLO DELL'ISOLA PALMARIA</p>	<p>E</p> <p>Disl. 200 mt Tragitto medio/breve. Mezzi di trasporto: treno e traghetto.</p>
<p>S 18 - D 19</p> <p>●</p> <p>B. Ghibaudi E. Colli</p>	<p>Gruppo alpinistico Alpinistico Sestri Ponente</p> <p>BECCHI DI ROSTAGNO.</p> <p>1° giorno Pernottamento rifugio Zanotti (2200 m). 2° g. Saliremo il canale nord chre.con pendenza iniziale di 35° , 45°/50° nella parte alta , esce in cresta tra le Punte Est (2750 m) e Ovest (2839 m) dei Becchi. Proseguendo in cresta (passi di 2° grado). In breve si raggiunge la cresta</p>	<p>PD</p> <p>(Corda, ramponi, imbragatura, casco). 1° giorno Disl 760 m 2° giorno disl 639 m- Mezzo di trasporto: auto proprie</p>
<p>S 18</p> <p>●</p> <p>R. Campi</p>	<p>Escursionismo pedestre</p> <p>TRAVERSATA CROCEFIESCHI – MONTE ANTOLA -TORRIGLIA</p>	<p>E</p> <p>Disl.859 m Ore 6/7 Mezzo di trasporto: treno+pullman di linea</p>
<p>D 19</p> <p>●</p> <p>G. Marzorati F. Papini</p>	<p>Escursionismo pedestre</p> <p>APPENNINO LIGURE – MONTI DI GENOVA, SENTIERO AQ2 –</p> <p>Giro ad anello: giardini Orenge, Castello di Pino – Presa acqua acquedotto Val Noci – Colle Canile – Creto – Croce di San Siro – Terre Rosse – Acquedotto Storico – Delegazione CAI ULE-</p>	<p>E</p> <p>Disl. 615 m Ore 5.30/6 Mezzo di trasporto: pubblici</p>
<p>S 25</p> <p>●</p> <p>G. Costi</p>	<p>Ferrata e/o Escursionismo pedestre</p> <p>ALPI LIGURI</p> <p>FERRATA DELLO SFINGER – ROCCA DI COMO – VAL MONGIA</p> <p>(Cuneo) da Viola Cappella di Santa Caterina.</p>	<p>E./ EEA</p> <p>Ferrata: PD/D Disl. 400 mt - Ore 3 Mezzo Propri</p>
<p>D 26</p> <p>●</p> <p>F. Fabbri</p>	<p>CORSI. Prima uscita pratica del corso monografico "Aspetti naturalistici delle Alpi Occidentali".</p>	<p>E</p>
<p>S 25 - D 26 Maggio</p> <p>●</p> <p>C. Mantero</p>	<p>Gruppo alpinistico Sestri Ponente</p> <p>BECCO ALTO DELL'ISCHIATOR (2996 m)</p> <p>Cima frequentata per la vista su versante Italiano e francese. Bella vista sul lago Rabuons. Si trova sullo spati acque Stura-Tinëe e dalla valle Stura. Salita disturbata da sfasciumi e roccette nella parte finale.</p>	<p>Disl. 550 + 900 m</p> <p>Mezzo di trasporto: auto proprie</p>

D 26  M. Palomba	Escursionismo pedestre MONTE CHIAPPOZZO	E Mezzo di trasporto: auto proprie
GIUGNO		
D 2  P. Picco E. Trotta	Escursionismo pedestre Bivio prima di Sant'Angelo di Stazzema - Foce Petrosiana – ARCO MONTE FORATO (Apuane). Nota storica su Sant'Angelo di Stazzema . il 12 Agosto 1944 furono massacrati 350 abitanti e sfollati. Le vittime in maggioranza erano donne e bambini. Su i monti vicini, fra Fivizzano e Pietrasanta ci furono numerosi massacri compiuti di truppe naziste e fasciste.	E Mezzo di trasporto: auto proprie
D 2  G. Leoncino	Escursionismo pedestre. Gruppo escursionistico Sestri Ponente M.AIONA (1702 m). Dal Lago delle Lame si procede lungo la sterrata per i laghi delle Agoraie e poi per sentiero che con andamento a mezza costa porta al Passo di Cerighetto, quindi per rocciose creste in vetta.	E / EE Disl. 750 m. Ore 6
S 8  A. Mortara - F. Papini - R. Rivarola	Gruppo alpinistico 'I Picchi' ROCCA DEL PRETE, SPIGOLO NORD (1466 m)	AD - 4° Mezzo di trasporto: auto proprie
S 8  Safiulina - Ghiggini	Gruppo 'CicloAlp Giorgio Scabazzi" "Scuola escursionismo Barbicinti" - Gruppo mtb Cai Ligure Tra LAGHI DEL GORZENTE E LAGHI DELLA LAVAGNINA. Anello di notevole interesse paesaggistico ambientale su sterrate e sentieri .	
D 9  R. Salvi	Escursionismo pedestre. Facile escursione DA SANT'ILARIO AL MONTE CORDONA passando per il viottolo dietro la Scuola per Agricoltura. Ritorno passando per la casa del mitico "Maciste" (B. Pagano); durante la gita potremo ascoltare le "Storie di Sant'Ilario".	E Disl. 400 metri.
D 9  Francesca Fabbri	Seconda uscita pratica del corso monografico " Aspetti naturalistici delle Alpi Occidentali: "	E Mezzo di trasporto: auto proprie
D 9  C. Francescangeli R- Turco	Escursionismo pedestre . Gruppo escursionistico Sestri Ponente C. TEMPESTA (2679 m) e M. TIBERT (2648 m) Si risale il Vallone Sibolet fino al Gias omonimo dove si aprono immense praterie a pascolo; dopo aver superato un po' di sfasciume, si giunge ad un laghetto: siamo al Colle Intersile, dove si affacciano le nostre cime, una di fronte all'altra. Salendo a sinistra si raggiunge la Cima Tempesta. Tornati al colle, si sale sul Tibert.	E Disl. :1050 Ore 7
G 13  	' Gruppo Cicloalp' XII Raduno CicloEscursionisti a VERBANIA, LAGO MAGGIORE Programma da definirsi	
D 16  M. Palomba	Escursionismo pedestre PERIPLO DELL'ISOLA PALMARIA Si sale (poco) e si scende sempre con uno sguardo al mare.	E / T

D 16  A. Farinola C. Francescangeli R. Turco.	Escursionismo pedestre. Gruppo escursionistico Sestri Ponente M. MONGIOIE (2630 m.) Dalla chiesa di Viozene si sale a Pian del Rosso, dove sorge il Rif. Mongioie, trascurato il quale si guadagna rapidamente quota fino al Pian dell'Olio. Tra affioramenti rocciosi e chine erbose si perviene al Bocchino dell'Aseo da dove si sale fino a raggiungere l'aerea cresta e la vetta. Per scendere taglieremo a mezzacosta i pendii erbosi di Cima delle Colme fino al Bocchino delle Scaglie e di qui a Pian del Rosso e Viozene.	E EE Disl. 1385 Ore: 7 Mezzo di trasporto: auto proprie
S 22 - D 23  F. Papini G. Gobbo F. Vernazza	"Gruppo Ferrate" Prealpi Lombarde. 1° giorno PIZZO D'ERMA, VIA FERRATA 'GAMMA 1' Pernottamento presso rifugio Stoppani per effettuare ferrata il 23 giugno. 2° giorno Gruppo Resegone: MONTE DUE MANI – VIA FERRATA SIMONE CONTESSI	E/ EEA Ferrata AD+ Disl. 730 mt Ore 5 e 30 Mezzo di trasporto: auto proprie
S 22  Fabiano	Gruppo "CicloAlp Giorgio Scabazzi" "Scuola escursionismo Barbicinti" ANELLO DI TORRIGLIA Laccio, Siginella. Olcesi, Marzano, Cappella della Panteca, Pocarezze, Donetta, Cappella della Costa, Buffalora, Monte Lavagnola, Passo della Colla, Scoffera, Laccio.	Mezzi di trasporto: auto proprie
S 22 e D 23  A. Fornasiero	Alpinismo "Gruppo i Picchi" M. DISGRAZIA (m. 3678)	Pd+
S 22 e D 23  A. Fadda F. Chiapurso G. Leoncino	Escursionismo pedestre . Gruppo escursionistico Sestri Ponente RIF. L. BIANCO e LAGO SOPRANO DELLA SELLA (2330 m). Da Sant'Anna di Valdieri si sale in circa tre ore, Per il vallone della Meris, al rifugio Dante Livio Bianco, dove pernosteremo. Saliremo al lago soprano della Sella che in questo periodo dovrebbe regalarci uno splendido spettacolo con la sua superficie ancora parzialmente gelata.	E. / EE. Disl.: 900 + 400 m. 1° giorno: ore 3 2° giorno: ore 6 Mezzo propri.
D 23 giugno  R. Salvi	Escursionismo pedestre CASA DEL ROMANO – MONTE ANTOLA Una facile gita, per ammirare le fioriture dei narcisi	E Mezzo di trasporto: auto proprie
S 29/ D 30  U. Latino	Escursionismo pedestre ANELLO GRIGNA SETTENTRIONALE Anello che percorre tutti i versanti delle Grigna e collega 3 rifugi (1 Vetta). Percorso vario e spettacolare, da un versante si domina il lago di Lecco. L'altro è in ambiente carsico con vista su Prealpi e Alpi Retiche. Si svolge su sentiero e rocce in un tratto con catene dal rifugio Brioschi a scendere. Cena, pernotta Rifugio Brioschi.	E /EE. Mezzo di trasporto: auto proprie, (è possibile che si organizzi un pullman in base al numero degli agli iscritti).
D 30  C. Mantero -L. Poggi	Gruppo alpinistico Sestri Ponente PUNTA BASEI. Salita per via normale Punta del Nivolet (Ceresole Reale)	Itinerario con difficoltà di 2° grado.

 Sezione Ule Genova

 Sottosezione Sestri Ponente

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 e 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).