

SAB. 23 PARCO ORSIERA – ROCCIAVRÉ (TO)
DOM 24 RIF. SELLERIES – LAGO MANICA – COLLE
CRISTALLIERA – PUNTA CRISTALLIERA

Sabato: Selleiraut 1517 m. – Borgate Ors e Malzé 1610 m.
Alpeggio Sors 1710 m. – Rifugio Salleries 1986 m.

Per giungere alla partenza dell'escursione dobbiamo raggiungere Pinerolo e dirigersi verso il Sestriere; giunti a Villaretto si prende la deviazione che sale alla borgata Selleiraut. Con una tranquilla camminata in un ambiente ricco di vegetazione e fauna si raggiunge il Rifugio Salleries. Il rifugio può essere raggiunto anche in auto per sterrata in cattive condizioni, così abbiamo optato per un percorso lontano dalle auto. Dal rifugio si possono fare passeggiate nei dintorni, aspettando l'ora di cena.

M.T. AUTO	ORE 1.45 - 2	DISL: 500 m.	4,5 Km.	DIF: E	PER: T
-----------	--------------	--------------	---------	--------	--------

Domenica: Rif. Salleries 1986 m. – Lago Laus 2259 m. - Lago La Manica 2365 m. – Colle Superiore Malanotte 2680 m. Punta Malanotte 2735 m. oppure Punta Cristalliera 2801 m.
RITORNO: stessa via al Rifugio Salleries e quindi a valle con l'itinerario del sabato.

La seconda giornata prevede la salita a due laghi con poco più di 1 ora di cammino. Chi vorrà fermarsi al lago La Manica potrà aspettare quelli che saliranno al Passo Malanotte e quindi ad una delle succitate punte. Per la Punta Cristalliera l'ultimo tratto è un percorso EE, mentre più facile risulta l'ascensione alla Punta Malanotte. La Punta Cristalliera offre un panorama a 360° di grande effetto; la difficoltà è data dalle pietre mobili per cui bisogna prestare attenzione soprattutto a non provocare danni agli altri escursionisti. Le indicazioni sotto si riferiscono alla gita ai laghi, la prima riga e quella con la salita in vetta, la seconda riga.

M.T. AUTO	ORE 3.30	DISL: 400 m.	10 Km.	DIF: E	PER: A.R.
M.T. AUTO	ORE 5.15	DISL: 800 m.	13 Km.	DIF: EE	PER: A.R.

SAB 30 ALPI LIGURI: MONTE BERTRAND
Ponte Giaretto 1585 m. – Bosco delle Navette – Colla Rossa 2179 m. – Monte Bertrand 2482 m. – Ponte Giaretto

L'escursione si svolge nell'alta Valle Tanaro a monte di Upega, con partenza al Ponte del Giaretto. La gita permette di salire su uno dei monti più

Presentazione

Un altro anno di camminate per conoscere posti nuovi o più spesso per rivisitare luoghi già noti, ci attende. Con il passare degli anni e l'aumentare dell'esperienza cerchiamo di scegliere mete per noi raggiungibili senza cercare l'impresa. Speriamo che le scelte effettuate risultino gradite e ancor più ci auguriamo di trovare nuovi escursionisti, anche se appare sempre più arduo. Come di consueto le proposte spaziano dalle uscite rivierasche, a quelle sul nostro appennino, fino a giungere verso la parte finale della stagione sulle Alpi Liguri, Marittime e Cozie. Dopo diversi anni ritorneremo nel parco dell'Orsiera, anche se con itinerario modificato. Le novità riguardano parte dei percorsi nel parco di Portofino e in quelle di Bergeggi, il percorso nell'alessandrino, l'itinerario per il Monte Carmo di Loano, l'anello di Upega. Insomma ci pare di essere stati creativi, quindi non resta che sperare nella clemenza del meteo.

L'ultima assemblea annuale dei soci il 17 dicembre ha approvato il nuovo statuto, cui è legato il regolamento attuativo che comprenderà quali allegati i regolamenti delle sezioni; pertanto anche l'escursionismo ha riorganizzato il proprio "regolamento gite", modificandolo e rinominandolo "regolamento escursionismo" che sarà approvato dal consiglio. Il regolamento è stato inserito nel presente programma delle escursioni.

Ricordiamo che per partecipare alle attività proposte occorre versare €. 12 per la tessera FIE che fornisce un'adeguata copertura assicurativa; la tessera FIE costa €. 16,80 e la differenza dei 4,80 euro viene integrata per 3 euro dall'Ucam e per la restante parte dalla sezione che da anni si autofinanzia attraverso la pulitura e segnatura sentieri.

I partecipanti occasionali e simpatizzanti devono versare €. 2.50 per ogni partecipazione, quale copertura assicurativa giornaliera. Dopo la terza partecipazione è obbligatoria l'iscrizione all'Ucam per i simpatizzanti e l'acquisto della tessera FIE per i soci.

Appuntamento a tutti il 29 Gennaio.

Commissione Escursionismo

PROGRAMMA GITE GENNAIO - GIUGNO 2012

GENNAIO

Dom.29 **Parco Portofino** - S. Margherita - Mulini - Paraggi - Punta di Portofino

FEBBRAIO

Dom.12 **Entroterra Bergeggi (SV)** - Anello di Bergeggi - Monte Mao - Sughereta

Dom.26 **Anello di Sori** -- Sori - S. Appolinare - S. Uberto - Monte Cassinea - Sori

MARZO

Dom.04 **Anello di Levante** -- Levante - Punta Mescio - Colla Gritta - Colla Bagari

Dom.11 **Traversata:** Pino Soprano - Forti di Genova - Belvedere - Sampierdarena

Dom.25 **Anello** -- Giutte (Acquasanta) - Rio Martino - Penello - Martin - Giutte

APRILE

Dom.01 **Traversata** -- Borghetto B. - Santuari Cà del Bello e M. Spineto - Stazzano

Lun. 09 **Pasquetta** -- Consueta camminata non impegnativa. Località da definire.

Dom.22 **Anello di Ventarola** -- Ventarola - Monte Ramaceto - Ventarola

Sab. 28 **Alpi Liguri** -- Giogo Toirano (SV) - Monte Carmo - Giogo Giustenice

MAGGIO

Dom.13 **Parco del Beigua** -- Alpicella (Faie) - Monte Sciguelo - Pra Riondo - Faie

Sab. 19 **Alpi Liguri** -- Prato Nevoso - Balma - Monte Mondolè - Prato Nevoso

Dom.20 **Rifugio UCAM** -- Rifugio - Seccata - Griseri - Lanza Serra - Rifugio

Dom.27 **Giornata Nazionale Escursionismo (F.I.E)** - Santuario di Bastia (Busalla)

GIUGNO

Sab. 02 **Alpi Liguri** -- Colle San Bernardo di Garessio - Monte Galero

Dom.17 **Monte Antola** -- Cappella San Fermo - Monte Buio - Monte Antola

Sab. 23 **Parco Orsiera (TO)** - Villaretto Chisone (Selleiraut) - Rifugio Selleries

Dom.24 **Alpi Liguri** -- Rifugio Selleries - Lago Manica - Colle e Punta Cristalliera

Sab. 30 **Alpi Liguri** - Ponte Giaretto (Upega - CN) - Colla Rossa - Monte Bertrand

Giugno

SAB 02 ALPI LIGURI: MONTE GALERO

Colle San Bernardo di Garessio 957 m. – Bocchino delle Meraviglie 1191 m. – Passo delle Caranche 1411 m. - Monte Fuetto 1532 m. – Monte Galero 1708 m

Lo sviluppo del percorso è lungo l'Alta Via, presenta differenti tipologie ambientali che variano dal bosco misto, alla rigogliosa faggeta ai pascoli montani. Se il tempo sarà limpido dalla vetta del monte il panorama è ad ampio spettro con il mare sottostante ben 1700 metri. Il Galero si trova dinnanzi alle coste ingaune. La scelta del sabato è dovuta all'evitazione del traffico domenicale lungo la riviera. Se il tempo sarà limpido dalla vetta del monte il panorama è ad ampio spettro con il mare sottostante ben 1700 metri. Il Galero si trova dinnanzi alle coste ingaune.

M.T. AUTO	ORE 5.00	DISL: 750 m.	14 Km.	DIF: E	PER: AR
-----------	----------	--------------	--------	--------	---------

DOM 17 SAN FERMO (AL) - MONTE ANTOLA

**Cappella di San Fermo 1175 – Valico San Clemente 1129 m
Monte Sopra Costa 1278 m. - Passo Sessenelle 1256 m.
Monte Buio 1402 – Monte Antola 1597**

Ancora sull'Antola, ma il tracciato prescelto è in parte nuovo, almeno sino al Monte Buio. Si parte dal confine tra le province di Genova e Alessandria e si prosegue lungo il crinale sulla linea di confine. Sul versante piemontese si dominano vallate boscosissime punteggiate da frazioni abbandonate che si trovano sul versante settentrionale della catena dell'Antola, mentre sul versante ligure si dominano le valli del rio Vallenzona prima, la Valbrevenna in un secondo momento, per finire con la Valle Trebbia. Lungo il cammino si incontra il nuovo rifugio dell'Antola e si ha una bella vista sul lago del Brugneto. L'invaso può contenere fino 25 milioni di metri cubi d'acqua (ben 25 miliardi di litri), ha una lunghezza di 3 km. mentre la larghezza massima è di circa 200 m e la circonferenza totale è di 13,5 km.

M.T. AUTO	ORE 5.15	DISL: 700 m.	15 Km.	DIF: E	PER: AR
-----------	----------	--------------	--------	--------	---------

nel tratto iniziale, che porta alla panoramica vetta del Mondolè. Dalla Montagna si vedono le più alte cime della Alpi Ligure, delle Alpi Marittime fino a giungere al Monviso. Nella limpide giornate in lontananza appare Torino. Lo spettacolo è grandioso e pure la montagna in se stessa è bella. La discesa sino a La Balma avviene su altro percorso che permette un breve anello. Dalla Balma, se le gambe ce lo concedono, si può salire dolcemente sulla Cima Artesinera con la visione di interessanti fenomeni carsici e panorama sulla strapiombante valle sottostante.

M.T. AUTO	ORE 5,00	DISL: 850 m.	15 Km.	DIF: E	PER: A + AR
------------------	-----------------	---------------------	---------------	---------------	--------------------

DOMENICA: Rifugio Ucam 1020 m. – Rio Geremia 920 m. Seccata 1020 m. – Griseri 940 m. - Corsaglia Partiare 860 m. - Lanza Serra 1020 m. – Rifugio Ucam 1020 m

Si tratta di un tranquillo anello che permette di ripercorrere il passato della zona circostante il rifugio. Attraversando i castagneti si giunge a Seccata, frazione pressoché abbandonata e solo negli ultimi 15 anni è stata intrapresa un'opera di recupero dai turisti. Negli anni '50 – '60 era ancora popolata e qui vi era il posto di telefono pubblico, la posta, la scuola. Toccheremo poi i tetti Griseri che, seppur in rovina, permettono ancora di ammirare l'arte costruttiva di un tempo e immaginare la vita più di comunità che si faceva allora come testimoniano la presenza di un forno comune e dei lavatoi. Giunti quasi a Corsaglia, si risale e tramite i tetti Partiare e la frazione Lanza Serra, si fa ritorno al rifugio Ucam.

M.T. AUTO	ORE 5,00	DISL:300 m.	7 Km.	DIF: T	PER: A
------------------	-----------------	--------------------	--------------	---------------	---------------

DOM 27 GIORNATA NAZIONALE dell'ESCURSIONISMO

Manifestazione promossa dalla F.I.E. - Federazione Italiana Escursionismo – Comitato Regionale Ligure

VALLE SCRIVIA – SANTUARIO della BASTIA (BUSALLA)

Quest'anno l'annuale giornata dell'escursionismo si festeggia vicino, al Santuario della Bastia, località posta sul passo sul crocevia tra le strade che salgono da Busalla e Ronco Scrivia. Al momento non abbiamo ancora definito il percorso escursionistico che effettueremo. Come al solito l'invito è quello di partecipare numerosi.

REGOLAMENTO ESCURSIONISMO

L'escursionismo è l'attività madre dell'Ucam, mai venuta meno negli oltre ottant'anni di storia.

1) Possono partecipare alle attività proposte soci Ucam, soci di associazioni affiliate alla F.I.E., simpatizzanti solo per un limitato numero di volte (massimo 3), poi dovranno iscriversi all'Ucam. I non soci sono tenuti a lasciare un recapito telefonico per potere loro comunicare eventuali variazioni di programma.

Chi non ha la tessera Fie, socio o non, deve versare €. 2,50 per copertura assicurativa giornaliera ogni volta che partecipa; in ogni caso alla quarta partecipazione annuale è obbligatorio l'acquisto della tessera Fie.

In base allo statuto i soci per partecipare devono aver versato le quote sociali annuali. Inoltre vanno versati €. 12 per la tessera Fie, che offre ampia copertura assicurativa, una sulla responsabilità civile e una cumulativa sugli infortuni.

2) Le escursioni proposte si sviluppano lungo strade, mulattiere e sentieri, non presentano, quasi mai, difficoltà particolari se non quelle dovute, in alcuni casi, all'elevato dislivello da superare o alla lunghezza del percorso. I gradi di difficoltà delle escursioni possono essere T – E – EE.

3) Ogni partecipante deve prendere visione prima di aderire alla singola escursione, tramite il presente programma o per mezzo del programma specifico di ogni gita appeso alla bacheca sociale, del cammino richiesto, del dislivello e delle quote toccate dal percorso. Da queste informazioni il partecipante è in grado di valutare, eventualmente avvalendosi della consulenza del proprio medico, se si è idonei ad affrontare l'escursione.

4) Ogni partecipante deve calzare scarpe adeguate (scarponi da montagna o comunque scarpe da trekking con suola scolpita); i capi-gita, per ragioni di sicurezza, non accetteranno nel gruppo chi non è in regola. È compito del partecipante indossare un abbigliamento adeguato all'escursione e alla stagione: giacca a vento, maglione, berretto, eccetera. Occorre partire sempre muniti di acqua e/o altri liquidi per dissetarsi e l'occorrente per alimentarsi.

5) Ogni partecipante è tenuto a seguire scrupolosamente tutte le istruzioni impartite dai capi-gita, soprattutto in riferimento all'itinerario da seguire, alla sospensione dell'escursione o alla modifica dell'itinerario. Nessun partecipante può autonomamente decidere di abbandonare il gruppo per seguire un altro percorso.

6) Per partecipare alle gite occorre dare la propria adesione in sede, entro giovedì per chi non possiede auto propria per permettere l'organizzazione dell'attività. È buona norma comunicare l'eventuale rinuncia, anche al sabato, specialmente per le uscite che richiedono l'auto.

7) La commissione escursionismo decide come suddividere la quota spese per i consumi benzina e autostrada, anche esonerando parzialmente o totalmente

dalla quota i possessori delle auto (si considererà la lunghezza del viaggio). Le quote versate serviranno solo a coprire le spese di viaggio senza nessun avanzo per le casse sociali.

- 8) Per ogni escursione sono designati almeno due capi-gita. A loro spetta prendere ogni decisione su cambiamento di itinerario, interruzione o annullamento dell'escursione, accettazione o esclusione di partecipanti per attrezzatura non adeguata e per quant'altro riguardi la gestione organizzativa dell'attività.
- 9) In caso di annullamento di una uscita, la commissione escursionismo valuterà l'opportunità di recuperare la gita la domenica successiva o in altra data. Alla commissione è demandata ogni decisione su eventuali modifiche al presente calendario che saranno comunicate sull'apposita bacheca in sede.
- 10) Per alcune escursioni, giudicate impegnative, è facoltà dei capi-gita rifiutare l'adesione a simpatizzanti o anche a soci che si ritiene non siano in grado di affrontare l'attività proposta.
- 11) I minori di 18 anni possono partecipare solo se accompagnati o muniti di autorizzazione tutoria.
- 12) Per le escursioni con pernottamenti in rifugio bisogna informarsi sui tempi di prenotazione e versare l'acconto fissato di volta in volta. Eventuale rinuncia può comportare la perdita dell'acconto a seconda di quanto stabilirà il gestore dell'eventuale rifugio o albergo.
- 13) Ogni escursionista in caso di dubbi sulle difficoltà dell'attività proposta è tenuto ad informarsi preventivamente chiedendo informazioni al responsabile escursionismo o ad uno dei collaboratori.
- 14) Per ragioni di sicurezza prima di presentarsi all'escursione con un cane o altro animale domestico bisogna chiedere il parere vincolante dei capi-gita.
- 15) I capi-gita e l'U.C.A.M. non sono responsabili per eventuali incidenti che si verificassero durante i trasferimenti con auto o altri mezzi di trasporto e durante le escursioni causando danni a persone o cose.

oo

NOTE sulle ESCURSIONI

Le ore di cammino ed i dislivelli sono complessivi, ovvero si riferiscono all'intera escursione.

- **ORE** = ore cammino totali (andata e ritorno escluso le soste)
- **DISL.** = dislivello totale in salita
- **M.T.** = mezzo di trasporto
- **DIF:** = difficoltà percorso
- **PER** = tipologia del percorso (anello, traversata, ecc.)
 - **T.** = traversata (partenza e arrivo in località differenti)
 - **A.** = anello (partenza e arrivo nella stessa località)
 - **A.R.** = andata e ritorno lungo lo stesso itinerario
 - **A.R. + A.** = parte anello e parte andata e ritorno (stesso percorso)

aver ammirato, speriamo, il bel panorama dalla sommità della montagna, si scende al Giogo di Giustenice e attraverso uno dei differenti percorsi ritorneremo al punto di partenza. Non ci sarà una gran fioritura, ma potremmo essere circondati dalle Alpi Liguri innevate a far da contrasto all'azzurro del mare.

M.T. AUTO	ORE 4.30	DISL: 600 m.	11 - 13 Km.	DIF: E	PER: A
------------------	-----------------	---------------------	--------------------	---------------	---------------

Maggio

DOM 13 PARCO REGIONALE MONTE BEIGUA

Cappella Faie (Varazze) 450 m. – Mogliazza 515 m. – Priarosse - Pendici Nord Rocca Priata 890 m. ca. – Monte Sciguelo 1103 m. – Prariondo 1101 m. – Maschiosa – Pendici Est e Sud Bric Lagun 850 m. – Canain 750 m. ca. – La Preisa 570 m. – Cappella Faie

Riproponiamo dal programma autunnale una delle gite annullate. Il percorso individuato si sviluppa boschetti e macchie, almeno nella parte iniziale. Saliremo dopo svariati anni sul Monte Sciguelo, per poi fare una capatina a Prariondo e tornare alla Cappella di Faie attraverso una comoda sterrata. Il percorso è abbastanza lungo, ma il dislivello relativo non è elevato, quindi un po' di allenamento alla lunga camminata è sufficiente.

M.T. AUTO	ORE 5.00	DISL: 650 m.	15 Km.	DIF: E	PER: A + AR
------------------	-----------------	---------------------	---------------	---------------	--------------------

SAB 19 ALPI LIGURI: MONTE MONDOLÉ

DOM 20 ANELLO DAL RIFUGIO UCAM

SABATO: Prato Nevoso (Colla del Prel) 1630 m. – Bivio strada/sentiero 1742 m. – Rif. La Balma 1884 m. – Monte Mondolé 2379 m. – Pendici Nord Mondolé – Laghetto artificiale – Rif. La Balma 1884 m. – Cima Artesinera 1923 m. Bivio strada/sentiero 1742 m. – Colla del Prel 1630 m.

Domanda: sarà la volta buona ?? Riproviamoci, dopo gli svariati rinvii e annullamenti. Lasciate le auto alla Colla del Prel imbocchiamo la carrozzabile per La Balma (in gran parte sterrata); dopo un tratto lasciamo la strada e procediamo per sentiero fino a La Balma. Qui inizia l'erta salita, soprattutto

dalle truppe del Barbarossa nel 1155; il secondo edificio religioso fu eretto a partire dal 1672 per devozione dagli abitanti di Borghetto e ha avuto diversi ampliamenti fino ai lavori finali degli anni '30.

M.T. AUTO	ORE 4.30	DISL: 450 m.	12 Km.	DIF: E	PER: T
-----------	----------	--------------	--------	--------	--------

LUN 09 PASQUETTA: LOCALITÀ DA DEFINIRE

A Pasquetta sarà organizzata una passeggiata non impegnativa per permettere un'ampia partecipazione. La località e il programma saranno definite in seguito dalla commissione escursionismo.

DOM 22 PARCO AVETO: ANELLO DI VENTAROLA

Ventarola 845 m. – Casoni d'Arena 1084 m. – Passo Ventarola N. 1048 m – Passo Ventarola S. 1116 m - Bocca di Feia 1123 m. – Monte Dente 1329 m. – Monte Ramaceto 1345 m. – Quadrivio 871 m. - Ventarola

Ci troviamo al limitare della Val d'Aveto, a camminare nelle estese faggete del versante nord dell'Alta Via. Il percorso è un anello che da Ventarola raggiunge la displuviale tirrenico-padana presso i Casoni d'Arena, per proseguire ad est in un susseguirsi di salite e discese che conducono sino alla sommità della lunga cresta del Monte Ramaceto, ottimo punto panoramico dal mare alle Alpi. Per il ritorno si presentano tre vie differenti, ma abbiamo scelto l'Alta Via perché anche più breve, visto che il cammino supera i 14 Km. La difficoltà è E.

M.T. AUTO	ORE 5.30	DISL: 700	Km. 14,5	DIF: E	PER: A
-----------	----------	-----------	----------	--------	--------

SAB 28 ANELLO: GIOGO TOIRANO – MONTE CARMO di LOANO – GIOGO DI TOIRANO

Giogo di Toirano 807 m. – Bric Pagliarina 1213 m. – Monte Carmo di Loano 1389 m. – Giogo di Giustenice 1135 m. Tetto della Madonna 986 m. – Case Carretto 795 m. – Case fatte a fungo 800 m. – Giogo di Toirano 807 m.

Dopo qualche anno riproponiamo il Monte Carmo di Loano scegliendo però un percorso per noi inedito. La prima parte dell'escursione, dal Giogo di Toirano al Monte Carmo, si sviluppa sul percorso dell'Alta Via. Dopo

Difficoltà percorso:

T (turistico): itinerario su stradine o mulattiere ben tracciate.

E (escursionistico): itinerario su sentieri o tracce di sentiero ben visibili. Può avere tratti ripidi; i tratti esposti sono di norma o protetti, o attrezzati. Può prevedere facili passaggi in roccia, non esposti e non alpinistici.

EE (escursionistico esperti): itinerario generalmente segnalato, ma che richiede capacità di muoversi su terreni particolari, quali tratti su terreno impervio o infido, tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche (uso delle mani per procedere).

Gennaio

DOM 29 PARCO NATURALE MONTE di PORTOFINO

Santa Margherita – Costa 176 m. – Crocetta 362 m. - Mulino Gassetta 252 – Mulino dell'Uva 154 m. – Paraggi - Punta Calega 53 m. – Portofino – Punta Portofino 33 m. Portofino

Sperando che non ci sia sciopero dei treni o loro soppressione, tentiamo ancora una volta questo percorso. Magari nevricherà pure !! L'itinerario individuato non presenta particolari difficoltà, né per lunghezza, né per dislivello; si percorreranno alcuni sentieri che solitamente tralasciamo. Si transiterà per il Fosso dei Mulini e si giungerà dapprima a Paraggi, poi a Portofino e, infine sull'omonima punta; siccome non si trova mai il tempo per visitare questi siti, allora vi abbiamo incentrato l'escursione

M.T. TRENO + BUS	ORE 3.00	DISL: 500 m.	8 - 9 Km. circa	DIF: T	PER: T + AR
------------------	----------	--------------	-----------------	--------	-------------

Febbraio

DOM 12 ANELLO DI BERGEGGI: TORRE del MARE SUGHERETA NATTE - MONTE MAO

Torre del Mare 135 m. – bivio sterrata 233 m. – Gola Sant'Elena 259 m. – bivio quota 373 m. – Monte Mao 440 m. – Gola Sant'Elena 259 m. – Torre del Mare

Si tratta di un'escursione con valenze naturalistiche per la presenza della sughereta Natte, per la vegetazione di macchia mediterranea, turistiche per le vedute sulla costa ligure e per l'ampio panorama che si gode dal monte Mao. Il percorso più di un anello si può definire un otto, quindi un doppio anello. La difficoltà visto la lunghezza e il dislivello è T.

M.T. AUTO	ORE 3.30	DISL: 400 m.	10 Km.	DIF: T	PER: A.
-----------	----------	--------------	--------	--------	---------

DOM 26 ANELLO di SORI

Sori – Sant’Apollinare 259 m. – S. Uberto 477 m. – Pendici Ovest Monte Castelletto 565 m. - Monte Cassinea 612 m. Pendici Sud Monte Cornua 522 m. – Capreno 243 m. - Sori

L’anello proposto permette di camminare tra la macchia mediterranea con scorci sul mare, di risalire verso l’entroterra presso la dorsale tra le valli del Recco e del Sori. Parte del percorso si snoda nella macchia. Durante il percorso si notano diverse frazioni che si integrano perfettamente nell’ambiente, quasi come in un presepe. Lo sviluppo del percorso e il dislivello fanno sì che il grado di difficoltà dell’escursione sia di tipo E.

M.T. TRENO	ORE 4.15	DISL: 650 m.	11 Km.	DIF: E	PER: A
------------	----------	--------------	--------	--------	--------

Marzo

DOM 04 ANELLO di LEVANTO: PUNTA MESCO

Levanto – Case San Carlo 172 m. - Punta del Mesco 315 m. - Colla dei Bagari 361 m. – Colla di Gritta 330 m. Colla dei Bagari 361 m. – Valle Cantarana – Levanto

Ancora un’escursione a bassa quota e immersi nella macchia mediterranea. Dal Punta del mesco si ammira un panorama davvero magnifico che ci offre un assieme di golfi, insenature, promontori e montagne, fino a Portovenere. Avremo delle vedute sulla splendida Monterosso, purtroppo devastata nell’autunno dall’alluvione. Ritornati alla colla dei Bagari scenderemo a Levanto attraversando la bella valletta del rio Cantarana che resta all’interno rispetto alla costa. Si tratta di una camminata tranquilla che per la lunghezza che supera i 13 Km. si può classificare di difficoltà E.

M.T. TRENO	ORE 4.30	DISL: 500 m.	13,5 Km.	DIF: E	PER: A + AR
------------	----------	--------------	----------	--------	-------------

DOM 11 PINO SOPRANO - SAMPIERDARENA

Pino Soprano 340 m. – Colla del Diamante 600 m. – Forti: Fratello Minore 620 m, Puin 597 m, Sperone 507 m, Begato – Piani di Fregoso – Chiesa del Garbo – Forte Crocetta Chiesa Belvedere – Sampierdarena

Partiremo dai confini dal Comune di Genova per attraversare in gran parte su crinale tra Val Bisagno e Val Polcevera l’intero territorio comunale

per giungere a Sampierdarena. Il percorso, molto panoramico, si sviluppa praticamente in piano, permettendo di visionare la parte occidentale delle opere di avvistamento e difesa costruite nei secoli a difesa della Superba. La traversata ci permette di vedere quasi tutti i posti di difesa e il Forte Begato, unico vero forte con la piazza d’armi, ora in completo abbandono dopo la ristrutturazione di alcuni anni or sono. Giunti alla spalle di Sampierdarena, passando dalla chiesa di Belvedere, la cui edificazione risale ad una cappella del XIII secolo, si giunge infine a Sampierdarena.

M.T. BUS AMT	ORE 4.00	DISL: 300 m.	12 Km.	DIF: T	PER:T
--------------	----------	--------------	--------	--------	-------

DOM 25 ANELLO: GIUTTE (acquasanta) – PUNTA MARTIN – PASSO VELENO - GIUTTE

Giutte 443 m. – Rio Martino – Giazzi 545 m. – Montà Portagin – Monte Penello 999 m. – Punta Martin 1001 m. - Alta Via – Passo del Veleno 658 m. – C. Pescine - Giutte

Risaliremo l’interessante selvaggia valle del Rio Martino con vedute sugli aspri versanti della Punta Martin, fino a raggiungere l’Alta Via che seguiremo sino al Penello. Salita alla Punta Martin e ritorno lungo l’Alta via sino al Passo del Veleno per poi rientrare alle Giutte.

M.T. AUTO	ORE 4.30	DISL: 650 m.	11 Km.	DIF: E	PER: A
-----------	----------	--------------	--------	--------	--------

Aprile

DOM 01 STAZZANO – SANTUARI: MONTE SPINETO e CA’ del BELLO - BORGHETTO BORBERA

Stazzano - Santuario di Monte Spineto – Bocca del Lupo 387 m. – Bivio Campolungo 450 m. – Santuario di Ca’ del Bello 495 m. – Borghetto di Borbera 275 m.

Dopo la positiva esperienza dell’autunno, si ritorna nell’alessandrino per una tranquilla traversata che si dipana lungo un crinale posto sui 400-450 metri di altitudine che permette di dominare le zone circostanti. L’itinerario fa parte di un lungo percorso di circa 100 chilometri in fase di realizzazione, cioè un anello tra le valli Borbera e Spinti. Passeremo presso due santuari: quello di Monte Spineto eretto tra il 1620 e il 1644 a ricordo di un presunto intervento delle Beata Vergine per salvare gli stazzanesi

elevati delle Alpi Liguri, attraversando lo stupendo bosco delle Navette fino a salire sopra il limitare del bosco. Il Monte Bertrand offre un ottimo panorama su Alpi Marittime, Cozie e Liguri, tra cui spiccano Marguareis, Mongioie, Saline, Pizzo d'Ormea, Missun e Saccarello. Il ritorno avviene sullo stesso percorso dell'andata.

M.T. AUTO	ORE 5.00	DISL: 900 m.	14 Km.	DIF: E	PER: A.R.
-----------	----------	--------------	--------	--------	-----------

ALTRE INIZIATIVE: durante la stagione la commissione o i soci potranno proporre altre iniziative nelle giornate in cui non è già prevista un'attività ufficiale del calendario.

AGOSTO: si pensa di organizzare qualche giorno al rifugio Ucam di Frabosa nei primi giorni di Agosto per stare un po' assieme e fare qualche escursione su Alpi Marittime e Liguri. Se ne riparlerà verso la fine di Giugno. Chi fosse interessato chieda a Guido e a Roberto.

PULIZIA E SEGNATURA SENTIERI

Continua anche quest'anno il nostro impegno per la segnatura dei sentieri, mentre per la pulizia si pensa di proseguire la collaborazione con la sezione ciclismo, come avvenuto lo scorso anno. Oltre alla manutenzione dei sentieri di Sestri, o almeno di alcuni, dovremo probabilmente segnare un itinerario nel Parco del Beigua.

PER INFORMAZIONI: SEDE ☎ 010 6508209
GUIDO ☎ 010 6047161 -- 347 3177251

RESPONSABILI SEZIONE IN SEDE: GIOVEDÌ - SABATO ore 16 – 17.45

PROGRAMMA GITE E INFORMAZIONI SU ESCURSIONISMO E SULL'UCAM

LE TROVI ANCHE SU INTERNET <http://www.ucamgenova.org>

MAIL: montagna@ucamgenova.org



U NIONE
C AMMINATORI
A MICI della
MONTAGNA



ESCURSIONI 2012



GENNAIO AGOSTO