



**CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI SANREMO
"ALPI LIGURI"**

ATTIVITÀ 2024






C.A.I. Club Alpino Italiano SEZIONE DI SANREMO “ALPI LIGURI”

Piazza Cassini 13 - Tel. 0184 50 59 83
www.caisanremo.it | info@caisanremo.it

 CAI Sezione di Sanremo

 [cai.sanremo](https://www.instagram.com/cai.sanremo)

Orari apertura sede: Mer. 17:30 - 19:00 | Ven. 21:00 - 22:30

ORGANIGRAMMA DELLA SEZIONE

PRESIDENTE	<i>Giacomo Bellini</i>
VICEPRESIDENTE	<i>Alessandro Pastorelli</i>
CONSIGLIERI	<i>Marco Anastasio, Cesira Ansaldo, Alberto Campana, Christian Franceschini, Luca Paternolli, Gianni Salesi</i>
TESORIERE	<i>Riccardo Belotti</i>
SEGRETARIA	<i>Francesca Pulitanò</i>
REVISORI DEI CONTI	<i>Francesca Pulitanò, Antonio Santeusanio, Paolo Toti</i>
DELEGATO ELETTIVO	<i>Antonio Santeusanio</i>

SCUOLE E DIRETTORI

**SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO, SCIALPINISMO
E ARRAMPICATA LIBERA “R. SICCARDI”** *Gianni Salesi INSA*

SCUOLA DI SPELEOLOGIA E TORRENTISMO *Juri Montese INT, IS*

**SCUOLA INTERSEZIONALE DI ALPINISMO GIOVANILE
“ALPI LIGURI SEZIONI IMPERIESI”** *Antonio Santeusanio ANAG*

QUOTE ASSOCIATIVE 2024

ORDINARIO: € 50 - FAMILIARI: € 30 - ORDINARIO JUNIORES: € 30 (18 - 25 anni) - GIOVANI: € 20 - Costo Tessera Nuovi Iscritti: € 5

È possibile rinnovare l'iscrizione presso la sede sociale negli orari della segreteria: Mercoledì dalle 17,30 alle 19 e Venerdì dalle 21,00 alle 22:30

Oppure: c/c bancario: Banca Intesa Sanpaolo - Codice IBAN: IT 57 A 03069 09606 10000 0167 804

I soci in regola con il tesseramento sono assicurati contro gli infortuni durante le attività sociali organizzate dalla sezione e in attività personale solo come Soccorso Alpino.

POLIZZA INFORTUNI IN ATTIVITÀ INDIVIDUALE

Per tutti i Soci in regola con il tesseramento 2024 sarà possibile attivare una polizza personale contro gli infortuni che dovessero derivare dall'attività personale propria detta in uno dei contesti tipici di operatività del nostro Sodalizio (alpinismo, escursionismo, speleologia, scialpinismo, etc.). La polizza coprirà tutti gli ambiti di attività tipiche del Sodalizio, senza limiti di difficoltà e di territorio, ed avrà durata annuale, dal 1° gennaio al 31 dicembre 2024.

Massimale Combinazione A: **Premio annuale: € 126,50**

Morte: € 55.000,00, invalidità permanente: € 80.000,00, spese di cura: € 2.500,00 (Franchigia € 200,00), diaria da ricovero giornaliera € 30,00

Massimale Combinazione B: **Premio annuale: € 252,90**

Morte: € 110.000,00, invalidità permanente: € 160.000,00, spese di cura: € 3.000,00 (Franchigia € 200,00), diaria da ricovero giornaliera € 30,00

Tale copertura è attivata dalla Sezione, su richiesta del Socio mediante il Modulo 11, attraverso la piattaforma di Tesseramento e la copertura sarà operante dalle ore 24:00 del giorno di inserimento nella piattaforma di Tesseramento. La polizza infortuni soci in attività individuale non è cumulabile con la Polizza Infortuni Titolati e Qualificati (Sezionali) e la Polizza Infortuni Volontari CNSAS. La polizza è stipulata a Contraenza Club Alpino Italiano e non dà alcun diritto a detrazione fiscale.

POLIZZA RC IN ATTIVITÀ INDIVIDUALE

I Soci in regola con il tesseramento 2024 possono attivare una polizza di Responsabilità Civile che tiene indenni - previa corresponsione del relativo premio - di quanto si debba pagare, quali civilmente responsabili ai sensi di legge, a titolo di risarcimento (capitali, interessi, spese) per danni involontariamente cagionati a terzi per morte, per lesioni personali e per danneggiamento a cose, in conseguenza di un fatto verificatosi durante lo svolgimento delle attività personali, purché attinenti al rischio alpinistico, escursionistico o comunque connesso alle finalità del CAI (di cui all'art 1 dello Statuto vigente). Nella garanzia sono compresi il Socio che vi ha aderito unitamente alle persone comprese nel nucleo familiare, ed i figli minorenni anche se non conviventi, purché regolarmente soci per l'anno 2024.

La polizza avrà durata annuale, dal 1° gennaio al 31 dicembre 2024. **Premio annuale: € 12,50.** Tale copertura è attivata dalla Sezione, su richiesta del Socio mediante il Modulo 12, attraverso la piattaforma di Tesseramento e la copertura sarà operante dalle ore 24:00 del giorno di inserimento nella piattaforma di Tesseramento.



GITE SOCIALI SENIOR INTERSEZIONALI

**IMPERIA, SANREMO,
BORDIGHERA, VENTIMIGLIA**

Il gruppo intersezionale dei “senior” ha acquisito una sua configurazione e riteniamo quindi di proseguire nella proposizione di un calendario dedicato, di medio-facili escursioni con stimoli culturali, programmate prevalentemente nella giornata di giovedì, pensate per tranquilli trekkers ultrasessantenni, ma aperte a tutti: difficoltà contenuta, tempo richiesto per escursione ed animazione di circa mezza giornata, oltre a picnic e transfer.

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



22 Febbraio	Plan du Lion (Francia) - 7,5 km, + 400 m (Anello: Castellar, Plan de Lion, M. Carpano, Granges St Paul) Sezione di Ventimiglia, P. Armando
7 Marzo	M. Bellenda - M. Fuga - 9 km, + 465 m (Ciotti, P.sso del Cardellino, P.sso Sette Cammini, M. Bellenda, Mortola Sup.) Sezione di Ventimiglia, P. Armando
21 Marzo	Tra Badalucco e Montalto Ligure - 7,5 km, + 450 m (Anello: Chiesa S. Nicolò, chiesetta S. Bernardo, bivio S.P.548, Montalto, S. Giorgio, Badalucco) Sez. Sanremo, B. Parodi
11 Aprile	Attorno a Molini di Triora - 7,5 km, + 330 m (Anello: Corte, Madonna del Ciastreo, Andagna, Molini) Sezione di Sanremo, B. Parodi
3 Maggio	Pigna e dintorni - 8,5 km, + 320 m (Anello: S. Pancrazio, Il Castellino, SP 69, (breve) M. di Campagna, p.te Carne, S. Bernardo, Pigna) Sez. Bordighera, M. Toja
23 Maggio	Colline di Borghetto d'Arroschia - 8 km, + 360 m (Anello: S. Bernardo, Torre d'Ubaga, Montecalvo, Ubaga) Sezione di Imperia, L. Moretti
13 Giugno	Attorno a Diano Arentino - 9 km, + 418 m (Diano Borello, P.so Grillarine, M. Chiappa d'Arentino, Diano Arentino) Sezione di Imperia, L. Moretti
5 Settembre	Triora e dintorni - 7,3 km, + 320 m (S. Bernardino, ponte di Mauta, Loreto, S. Agostino, Santa Caterina, Triora) Sezione di Sanremo, B. Parodi
19 Settembre	Nei dintorni di Gouta - 9 km, + 450 m (Sella di Gouta, La "ferrovia", Colletta Lunga, Giacasso, Margheria dei Boschi) Sezione di Bordighera, M. Toja
3 Ottobre	Realdo, Collardente e Verdeggia - 7,3 km, + 600 m (S. Antonio, P.so Collardente, Case Vesignana, Verdeggia, Realdo) Sezione di Sanremo, B. Parodi

GRUPPO JUNIORES

Il gruppo Juniores del CAI Sanremo nasce con l'intento di raggruppare appassionati e appassionati di montagna, dai 18 ai 35 anni, per raggiungere le nostre amate vette tutti insieme! Per partecipare alle attività del gruppo Juniores è necessario essere tesserati al Club Alpino Italiano presso una delle tante sedi presenti sul territorio. Per i non soci la quota giornaliera assicurativa per ogni gita è di 12 euro.



Alberto: 3272274813

Chiara: 3318759477

21 Gennaio	Sci di pista a Prato Nevoso
23-24 Marzo	Giro delle Calanques
21 Aprile	Monte Antoroto con gruppo sociale
19 Maggio	Traversata del Refrei
9 Giugno	Monte Mongioie in tenda
20-21 Luglio	Monte Argentera, pernottamento al Rif. Remondino
8 Settembre	Mendatica, cascate di Arroscia con Gruppo Giovanile
29 Settembre	Cicloescursionismo

I NOSTRI CORSI

Corso avanzato di Escursionismo in ambiente innevato (EAI2)

Periodo febbraio - aprile. Il corso, realizzato in collaborazione con le altre sezioni della provincia, è rivolto ai soci che intendono sviluppare un'attività autonoma su tutti i percorsi compresi nell'escursionismo invernale. Per partecipare è necessario aver già frequentato un corso base di escursionismo o frequentare un apposito modulo di raccordo.

Direttore del corso: Giovanni Ardissonne (AE, CAI Imperia)

Corso base di Arrampicata libera

Periodo previsto marzo - aprile. Il corso, organizzato dalla Scuola "Alpi Marittime" di Imperia, è rivolto ai soci che desiderano avvicinarsi al mondo dell'arrampicata in palestra e in falesia.

Direttore del corso: Davide Ramoino (INAL, CAI Imperia)

MANUTENZIONE SENTIERI

La Sezione di Sanremo ha in carico la manutenzione dei sentieri nel tratto Colle Scarassan - San Bernardo di Mendatica dell'Alta Via dei Monti Liguri e dei sentieri d'accesso. I volontari della Sezione operano nelle modalità e nei tempi concordati con il Consiglio Direttivo. Chiunque volesse dare il proprio contributo è invitato a far parte del Gruppo di Manutenzione, coordinato da Bruno Parodi. Per informazioni contattare la sede tramite mail.





ALPINISMO GIOVANILE

È dedicato ai Giovani Soci d'ambo i sessi, d'età compresa fra 9 e 18 anni, Giovani e Accompagnatori formano il "GRUPPO GITE GIOVANILI". L'attività del Gruppo, pur non potendosi definire un vero Corso di Alpinismo, rispetta le norme del C.A.I. emanate dalla Commissione Centrale per l' A.G. e dal competente Organo Tecnico Periferico Interregionale L.P.V. cercando di attuarne le finalità e gli scopi istituzionali: frequentare l'ambiente montano correttamente e in perfetta sicurezza.

NORME PER LA PARTECIPAZIONE

Essere Soci del C.A.I. Coloro che non lo fossero, possono iscriversi in Sede mediante la compilazione dell'apposito modulo firmato da chi esercita la patria podestà.

Partecipare alle riunioni in Sede che precedono ogni uscita; indispensabili per l'acquisizione delle conoscenze e gli accordi necessari al buon esito delle gite ed agli scopi preposti. A tal fine è consigliata e gradita la presenza dei genitori almeno alla riunione di presentazione.

Serietà nell'impegno di partecipazione sia alle riunioni in sede che alle gite. Precisione e puntualità alle partenze nelle località di raduno.

Comportamento amichevole, educato e rispettoso sia nei confronti degli accompagnatori, dei compagni, delle altre persone e dell'ambiente.

Ottemperare alle disposizioni impartite dalla Direzione del Gruppo, tanto in sede di preparazione delle gite che durante lo svolgimento delle medesime.

Versare la quota decisa dalla commissione per le spese organizzative ed assicurative per le gite di un giorno, ed eventuali altre quote per pensionamento in rifugio o altre strutture.

Prowedere alle spese di viaggio sui mezzi pubblici e/o privati.

Prowedere al pasto individuale (al sacco).

PROGRAMMA USCITE

2024 ALPINISMO GIOVANILE

28	Gennaio	Giro Negi, Perinaldo, San Pancrazio
25	Febbraio	Giornata di sci di fondo a Casterino
17	Marzo	Gita con le ciaspole luogo e data da definire in base all'innevamento
14	Aprile	Pic Baudon da Saint'Agnès (1266 m)
19	Maggio	Cima del Sabbione da Casterino (2308 m)
16	Giugno	Cima del Bertrand da Upega (2480 m)
4 - 7	Luglio	Settimana Giovanile in rifugio (luogo da definire)
8	Settembre	Giro delle cascate dell'Arroscia da Mendatica Gita Sez. con i gruppi Escursionisti e Juniores
	Sett. / Ott.	Gita in grotta con il gruppo Speleo (data da definire)
6	Ottobre	Polenta e salsiccia al Rifugio Sanremo (festa della Sezione CAI Sanremo)
9-10	Novembre	Salita in notturna al rifugio Sanremo (2050 m)
1	Dicembre	Introduzione all'arrampicata in falesia

GENNAIO 14

SCIALPINISMO, INVITO

Gli istruttori di scialpinismo della sezione invitano soci e simpatizzanti al tradizionale Invito allo scialpinismo. La località della gita e l'itinerario saranno definiti in base alle condizioni di innevamento.

Responsabile: Gianni Salesi (INSA)

FEBBRAIO 4

MONTE DI CAPO NOLI E CAVERNA DEI FALSARI

DIFFICOLTÀ

QUOTA MASSIMA

DISLIVELLO +

TEMPO TOTALE A/R

E

m 276

m 300

h 4:00

Facile escursione a pochi passi dal mare, alla scoperta del promontorio calcareo di Capo Noli e della spettacolare Caverna dei Falsari, un'ampia cavità che si affaccia sul mare con un'apertura di oltre 25 m di diametro.

Al margine orientale del paese di Varigotti si prende la mulattiera che sale verso Punta Crena. Continuando a salire, si raggiunge la strada proveniente dalle Manie che si segue fino al Monte di Capo Noli. Da qui, prima lungo la strada e poi con un ripido sentiero, si raggiunge la Grotta dei Falsari. Ritorno lungo l'itinerario di andata.

Responsabile: Giacomo Bellini



SCIALPINISMO, CIMA MISSUN

3 MARZO

DIFFICOLTÀ	QUOTA MASSIMA	DISLIVELLO +	TEMPO TOTALE A/R
MS	m 2356	m 1059	h 4:00

Classica salita a una delle vette scialpinisticamente più invitanti delle Alpi Liguri, in un bosco rado che offre condizioni sicure e una discesa divertente.

Dal paese di Upega (1297 m) si attraversa il ponte e si prende la strada fino ad un ponte sul torrente Giaretto poco prima del Colletto delle Salse. Da qui si sale su una traccia nel bosco rado che conduce lungo alla dorsale fino all'ampia cresta che si segue a sinistra per arrivare al pendio terminale. Da qui una breve e ripida salita porta alla cima. Necessari ramponi in caso di neve dura. Discesa per lo stesso itinerario. La meta potrebbe cambiare in base alle condizioni di innevamento.

Responsabili: Gianni Salesi (INSA), Patrizia Mela (ISA)

ASSEMBLEA SOCIALE

15 MARZO

BRIC DEL FRATE

17 MARZO

DIFFICOLTÀ	QUOTA MASSIMA	DISLIVELLO +	TEMPO TOTALE A/R
E	m 388	m 500	h 3:30

Salita alla panoramica sommità del Bric del Frate, attraverso il movimentato Altopiano della Rocca Carpanèa, incontrando pareti scoscese, grotte nascoste e resti di antichi edifici.

Dalla cappella della Madonna delle Grazie, presso la località di Orto, si sale alla sella dei Tre Frati, da cui si continua tra i boschi fino alla vetta rocciosa del Bric del Frate. Si scende alla conca prativa del Pian Marino, quindi si raggiunge il piccolo abitato di Case Valle e si risale alla chiesa di Sant'Antonino, da cui si ritorna alla sella dei Tre Frati chiudendo così l'anello. In breve si scende al punto di partenza.

Responsabile: Giacomo Bellini

MARZO 30 - APRILE 1 **SPELEOLOGIA**

Pasqua in grotta. *Responsabile: Alessandro Pastorelli*

APRILE 7 **BREC D'UTELLE**

DIFFICOLTÀ	QUOTA MASSIMA	DISLIVELLO +	TEMPO TOTALE A/R
E/EE	m 1694	m 810	h 5:30

Il Breç d'Utelle è una cima rocciosa situata sullo spartiacque Tinée-Vesubie. Dalla vetta si gode un bel panorama sulle cime del Mercantour, sulla Costa Azzurra e sulle valli limitrofe (Var, Tinée, Vesubie)

Si parte da Utelle (820 m) b.111 e si segue il sentiero che attraversando una bella macchia mediterranea ci porta al col del Castel Ginesté (b. 156). Contornato questo bastione, si percorre un sentiero tagliato nelle barre rocciose che arriva al passo della cresta dell'Albaréa (b.438). Abbandonato il sentiero principale si sale in vetta percorrendo con la dovuta cautela delle facili roccette. Ritorno lungo l'itinerario di salita.

Responsabile: Adriano Ferrandini (AE)

APRILE 21 **MONTE GALERO**

DIFFICOLTÀ	QUOTA MASSIMA	DISLIVELLO +	TEMPO TOTALE A/R
E	m 1708	m 940	h 6:00

Il monte Galero sovrasta Garessio e si colloca come importante nodo orografico tra il bacino del Neva, la valle Arroscia e l'alta Val Tanaro. Dalla vetta si può ammirare un notevole panorama che va dal Golfo di Albenga alle Alpi Liguri al Cervino e al Monte Rosa.

Dal Colle di San Bernardo di Garessio seguendo la strada sterrata verso sud-ovest si giunge al Bocchino delle Meraviglie e deviando a sinistra si arriva al passo delle Caranche. Da questo passo si svolta a destra in salita e si esce sulla panoramica dorsale che porta in vetta al Galero. Dalla vetta si scende con sentiero ripido tra i bellissimi gendarmi di pietra in mezzo ai pendii pratosi del Galero. Quando la dorsale spiana si svolta a destra e attraversando una magnifica faggeta si arriva al Bocchino delle Meraviglie. Da qui per la sterrata percorso all'andata si ritorna al Colle di San Bernardo.

Responsabile: Adriano Ferrandini (AE)



MONTE ANTOROTO

12 MAGGIO

DIFFICOLTÀ

QUOTA MASSIMA

DISLIVELLO +

TEMPO TOTALE A/R

E

m 2144

m 950

h 5:30

La cima è situata al limite meridionale della provincia di Cuneo tra la Val Tanaro e la Val Casotto. Dall'arrotondata vetta, molto panoramica, si scorge il mare di Albenga e le cime delle Alpi Occidentali.

Da Valdinferno si sale in direzione del Rifugio Savona; poco prima di raggiungerlo si piega a sinistra in direzione della Colla Bassa, raggiunta la quale un ripido percorso a tornanti permette di salire fino alla cima. Ritorno per lo stesso itinerario di salita.

Responsabile: Stefano Fazio

MAGGIO 26**MONTE BERTRAND**

DIFFICOLTÀ	QUOTA MASSIMA	DISLIVELLO +	TEMPO TOTALE A/R
EE	m 2480	m 1100	h 5:30

Salita a una frequentata montagna delle Alpi Liguri, ma percorrendo il meno noto versante della Val Roya, lungo sentieri che attraversano boschi e pascoli selvaggi.

Raggiunta in auto la Baisse d'Ugail, sopra la piccola frazione di Morignole, si sale tra boschi e pascoli sino alla Baisse de la Crouseta e all'omonimo forte. Da qui, su tracce erbose che richiedono buona capacità di orientamento, si risale l'ampio costone ovest del Monte Bertrand sino alla panoramica vetta. In discesa si segue la mulattiera di confine fino al Colle del Vescovo, da cui si ritorna sul versante francese. Con un ampio traverso lungo il Cioto de Bertrand si raggiunge l'itinerario di salita sopra la Baisse de la Crouseta, da cui si ritorna al punto di partenza.

Responsabile: Giacomo Bellini

GIUGNO 16**BRIC DI CONOIA**

DIFFICOLTÀ	QUOTA MASSIMA	DISLIVELLO +	TEMPO TOTALE A/R
EE	m 2521	m 1280	h 7:00

Una delle cime più alte, ma meno blasonate delle Alpi Liguri, immersa nel tipico paesaggio carsico della zona Marguareis-Mongioie.

Dal parcheggio della chiesa di Viozene si raggiunge Pian Rosso proseguendo poi per NE in direzione del Bocchin dell'Aseo. Arrivati al colle si gira verso destra per ripidi prati erbosi raggiungendo la depressione tra il Monte Rotondo e la cima Revelli, da cui sarà ben visibile il sentiero che ci porterà sulla cima, caratterizzata dalla piccola croce. Ritorno lungo l'itinerario di salita.

Responsabile: Alberto Campana

GIUGNO 23**GIORNATA DEL SENTIERO ITALIA**

Insieme ai soci delle altre sezioni percorreremo un tratto del Sentiero Italia, la grande arteria escursionistica che attraversa tutto il nostro Paese dalla Sardegna a Trieste.

MONTE ARCHAS

30 GIUGNO

DIFFICOLTÀ

QUOTA MASSIMA

DISLIVELLO +

TEMPO TOTALE A/R

E

m 2526

m 950

h 5:30

Il Monte Archas si trova sullo spartiacque che separa le valli des Adus, del Boreon e della Colmiane. Dalla panoramica vetta si gode di una notevole vista che spazia dal gruppo dell'Argentera al gruppo del Gelàs e del Bego.

La salita ha inizio al Boreon dal parcheggio del Salese (1670 m). Si prende il sentiero a sinistra (b. 397) e passando per il rifugio privato des Adus si arriva (b. 395) al bellissimo lago des Adus (2130 m). Continuando a costeggiare il confine del parco del Mercantour si giunge (b. 394) al Col de la Vallette des Adus (2356 m). Svoltando a sinistra si raggiunge il Monte Archas (2526 m). Dalla vetta scendendo lungo un sentiero sulla cresta est si ritorna al rifugio des Adus e ripercorrendo l'itinerario di salita si ritorna al parcheggio.

Responsabile: Adriano Ferrandini (AE)





LUGLIO 13-14

ANELLO DI FREMAMORTA

DIFFICOLTÀ

QUOTA MASSIMA

DISLIVELLO +

TEMPO TOTALE A/R

E

m 2731

m 1110 / 500

h 4:00 / 5:00

Spettacolare anello in alta quota nelle Alpi Marittime in uno degli angoli più suggestivi delle “Montagne del Re”, parte della riserva di caccia del re Vittorio Emanuele II.

Dalle Terme di Valdieri si sale fino alla conca del Valasco che ospita l'omonimo rifugio (1735 m) e da qui si continua verso la Valscura, costeggiando il Lago Inferiore e quello del Claus fino a raggiungere il Rifugio Questa (2388 m), dove si pernotta. Il giorno successivo si sale lungo l'ex mulattiera militare fino ai Laghi di Fremamorta e, facoltativamente, sino alla Cima omonima (2731 m). Si ritorna quindi al Lago Sottano di Fremamorta e si scende poi fino al Pian della Casa e al Gias delle Mosche, per rientrare infine alle Terme.

Responsabili: Dario Remotti, Federico Tintori

MONTE EMILIUS 27-28 LUGLIO

DIFFICOLTÀ	QUOTA MASSIMA	DISLIVELLO +	TEMPO TOTALE A/R
EE	m 3559	m 330 / 1180	h 1:00 / 6:00

Il Monte Emilius è una montagna delle Alpi Graie e si innalza sopra la conca di Aosta. Dalla vetta si gode un panorama mozzafiato sull'intero arco alpino occidentale.

1° giorno: Da Pila si sale a Chamolé utilizzando una comoda seggiovia. Dalla stazione superiore dell'impianto si sale al Colle di Chamolé (2641 m). Con una breve discesa si raggiunge il lago d'Arbolle (2510 m) dove sorge l'omonimo rifugio dove si pernotta.

2° giorno: Dal rifugio d'Arbolle si sale al lago Gelato (2956 m). Dalla riva del lago ha inizio una ripida salita su pietraia che porta al Colle dei Tre Cappuccini (3241 m). Di qui verso nord si percorre la cresta che conduce alla panoramica vetta. Si ritorna al rifugio e si risale al Colle di Chamolé (130 m di dislivello +) e da qui si ritorna alla seggiovia che ci riporta a Pila.

Responsabile: Adriano Ferrandini (AE)

CASCATE DELL'ARROSCIA 8 SETTEMBRE

DIFFICOLTÀ	QUOTA MASSIMA	DISLIVELLO +	TEMPO TOTALE A/R
E	m 1155	m 450	h 3:30

Escursione alle note Cascate dell'Arroscia, percorrendo gli antichi sentieri che collegavano le borgate intorno al paese di Mendatica. L'uscita verrà svolta insieme ai gruppi dell'Alpinismo Giovanile e degli Juniores.

Da Mendatica si prende la stradina che porta alla chiesetta di Santa Margherita, da cui un sentiero porta alla prima cascata. Da qui si continua a salire al Passo Serena, dove si trova il belvedere sulla parte alta della cascata. Si continua a salire fino a una cappelletta da cui si prende il sentiero che a mezza costa porta a Case Pian Lago. Da qui si scende verso la chiesetta incontrata all'andata e si rientra a Mendatica.

Responsabile: Luca Paternolli (ANAG)

14-15 SETTEMBRE

M.TE CRISTALLIERA

DIFFICOLTÀ

QUOTA MASSIMA

DISLIVELLO +

TEMPO TOTALE A/R

EE

m 2801

m 500 / 780

h 2:00 / 4:30

Salita di impegno moderato, ma di grande soddisfazione a un'elegante cima rocciosa nel cuore del Parco Orsiera – Rocciaivè in Alta Val Chisone. Pernottamento presso l'accogliente Rifugio Selleries.

Il Rifugio Selleries (2023 m) è raggiungibile mediante una strada sterrata in discrete condizioni che parte dalla località di Prà Catinat. Una piacevole alternativa per arrivare al rifugio prende avvio dal villaggio di Seilleiraut (1517 m), da cui parte un sentiero che permette di salire tra bei boschi di faggi e larici fino al Rifugio dove si pernotta. Il giorno successivo si sale ai suggestivi laghi del Laus e della Manica (2259 e 2365 m), da cui ci si inerpica tra radi prati, pietraie e roccette fino al Colle Superiore di Malanotte, da cui con un ultimo sforzo si raggiunge la cima. Ritorno lungo l'itinerario di salita.

Responsabili: Giacomo Bellini, Bruno Parodi

29 SETTEMBRE

SENTIERI LIGURI

Come è ormai tradizione, percorreremo un sentiero del nostro entroterra insieme agli amici delle altre sezioni del territorio. La meta sarà decisa in seguito.

6 OTTOBRE



POLENTA E SALSICCIA AL RIFUGIO SANREMO

I soci e gli amici della sezione sono invitati alla tradizionale festa della Polenta presso il nostro rifugio.



PLATEAU DU CAVILLORE

27 OTTOBRE

DIFFICOLTÀ

QUOTA MASSIMA

DISLIVELLO +

TEMPO TOTALE A/R

E

m 1030

m 300

h 3:00

Facile escursione nel territorio di Grasse per scoprire uno spettacolare altipiano calcareo che offre una vista d'eccezione sulla Costa Azzurra orientale.

Dal parcheggio di Gourdon (740 m) si sale per strette stradine e un bel sentiero fino al Col Est de Cavillore (b. 10), che permette di raggiungere l'altipiano sommitale e incontrare l'antico sentiero tra Gourdon e Cipières (b. 11). Si traversa al Col Ouest, da cui si scende alla Chapelle de Saint Vincent e si ritorna poi al parcheggio.

Responsabile: Giacomo Bellini

PRANZO SOCIALE

24 NOVEMBRE

SERATA AUGURI IN SEDE

20 DICEMBRE

VIA MENTANA

PUBBLICITÀ



**ADESIVI - INSEGNE
TARGHE - TIMBRI
SEGNALETICA
CARTELLONISTICA
STAMPA DIGITALE
INCISIONI**

Via Mentana, 5 / 7 - Sanremo (IM)

Tel. 0184.66.48.10

www.viamentana.it



Tecnicalserv srls
System Door - Your Home



Assistenza - Installazione - Manutenzione
**SERRATURE DI SICUREZZA - BIOMETRICA - DOMOTICA - NEBIOGENO
AUTOMATISMI - VIDEO SORVEGLIANZA - ANTIFURTI
PORTE - FINESTRE - PERSIANE - BLINDATE
PORTE TAGLIA FUOCO - BASCULANTE - SERRAND - CANCELLI**



Via G. Verdi, 20/E
18100 Imperia (IM)
Daniel Alejandro Gallo
Cell. +39 347 6008620
info@technicalservsrls.com
daniel.gallo@gruppodierre.com
www.technicalservsrls.com
 Technicalserv Srls





BERGSTEIGER
DÖRFER

TRIORA VILLAGGIO DEGLI ALPINISTI

La sezione di Sanremo collabora come ente garante con il Comune di Triora, insignito nel 2020 del prestigioso marchio Bergsteigerdörfer (Villaggio degli Alpinisti). Lo scopo della rete Bergsteigerdörfer (Villaggi degli Alpinisti) è sviluppare un turismo di montagna ispirato ai principi del rispetto e della sostenibilità, che valorizzi il territorio montano con interventi a basso impatto ambientale. I soci CAI possono richiedere sconti e informazioni presso tutte le strutture ricettive e commerciali che espongono il logo della rete.

DIFFICOLTÀ ESCURSIONISTICHE

Si utilizzano le sigle CAI per distinguere l'impegno richiesto dagli itinerari e per definire il limite tra difficoltà escursionistiche ed alpinistiche:

T = Turistico Itinerario su stradine, mulattiere o larghi sentieri. I percorsi generalmente non sono lunghi, non presentano alcun problema di orientamento e non richiedono un allenamento specifico se non quello tipico della passeggiata.

E = Escursionisti Itinerari su sentieri od evidenti tracce in terreno di vario genere (pascoli, detriti, pietraie...). Sono generalmente segnalati con vernice od ometti (pietre impilate a forma piramidale che permettono di individuare il percorso anche da lontano). Possono svolgersi anche in ambienti innevati ma solo lievemente inclinati. Richiedono un'attrezzatura adeguata, una sufficiente capacità di orientamento e un allenamento alla camminata anche per qualche ora.

EE = Escursionisti Esperti Sono itinerari generalmente segnalati ma con qualche difficoltà: il terreno può essere costituito da pendii scivolosi di erba, misti di rocce ed erba, pietraie, lievi pendii innevati o anche singoli passaggi rocciosi di facile arrampicata (uso delle mani in alcuni punti). Pur essendo percorsi che non necessitano di particolare attrezzatura, si possono presentare tratti attrezzati se pur poco impegnativi. Richiedono una discreta conoscenza dall'ambiente alpino, passo sicuro ed assenza di vertigini. La preparazione fisica deve essere adeguata ad una giornata di cammino abbastanza continuo.

EEA = Escursionisti Esperti Attrezzati Vengono indicati i percorsi attrezzati (o vie ferrate) che richiedono l'uso dei dispositivi di autoassicurazione.

RIFUGIO SANREMO TINO GAUZZI

MONTE SACCARELLO - CIMA DELLA VALLETTA

(2054 MT.)

Dispone di 25 posti letto in dormitorio, sala pranzo, zona cucina con fornello a gas, acqua (non potabile), illuminazione a pannelli solari, wc.



TARIFFE RIFUGIO

PERNOTTAMENTO

Adulti oltre i 25 anni: soci € 14 - non soci € 18

Ragazzi da 10 a 25 anni: soci € 8 - non soci € 12

Bambini fino a 10 anni: gratis

PRENOTAZIONE

Le prenotazioni per il rifugio Sanremo sono gestite da remoto mediante il sistema Bivypass, accessibile al seguente link www.parks.it/rif/sanremo o inquadrando il Codice QR in questa pagina.

Una volta completata la prenotazione ed effettuato il pagamento, il sistema invierà un codice numerico valido una giornata con il quale sarà possibile aprire la porta di ingresso del rifugio.

Per chiarimenti o informazioni si prega di scrivere a: inforifugio@caisanremo.it.



BIBLIOTECA SEZIONALE "NUCCIO BIGIO"

La Sezione CAI di Sanremo possiede una Biblioteca Sezionale dotata di oltre 1000 volumi tra monografie e guide; l'elenco dei libri è consultabile a questo indirizzo:

<https://mnmt.comperio.it/biblioteche-cai/biblioteca-cai-sezione-di-sanremo-nuccio-bigio/>

Responsabile della Biblioteca: Marco Raffa.



centro petroli impianti s.p.a.

distributori stradali di carburanti

benzina gasolio GPL

Badalucco - Chiusanico - Camporosso - Riva Ligure
Sanremo - Taggia

gruppo centro petroli 0184 476380 - info@centropetroli.it



Camping & Sport

articoli professionali da montagna

Sanremo, Via G. Marsaglia 57

camp.sport57@gmail.com 0184 505535

IG: camping_sport_sanremo