

## QUADRIMESTRALE SOCINSIEME N°3/2011 - Ottobre 2011 – Gennaio 2012



### Apertura sede:

Martedì dalle ore 17.30 alle ore 19.00

Mercoledì, Giovedì e Venerdì dalle ore 18.00 alle ore 19.30

Dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle ore 18.00 contattare cell. 366 6855235

Le prenotazioni ai trek domenicali si effettuano nei giorni di apertura della sede ed, eventualmente, anche tramite SMS sul cellulare attribuito per quel giorno all'accompagnatore, dalle 10 alle ore 12 del Sabato, indicando: trek, nome, recapito telefonico, disponibilità auto.

Ricorda che per le iniziative serali il portone di ingresso dopo le 19.30 è chiuso: telefona in sede per farti aprire.

### --- NEWS ---

Poiché il tesseramento ha validità solo per l'anno solare in corso (gratuito per i minori di 17 anni), i soci che si iscrivono o rinnovano nei mesi di ottobre e di novembre, versando € 20,00 per la quota 2011, potranno partecipare **gratuitamente** ai trek domenicali proposti in questi due mesi dalla nostra sede. Le iscrizioni e i rinnovi effettuati a partire dal primo dicembre avranno validità anche per l'anno successivo.

### Ottobre 2011

Domenica – 2 ottobre 2011

#### MONTE BRIC DEL DENTE

Giro ad anello lungo un sentiero che ci offrirà i primi colori dell'autunno ed una stupenda vista sul golfo ligure e l'arco alpino.

Ore 8.15 ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – Ore 8.30 partenza

TREK: Masone – Bric Dentino - Bric del Dente – Forte Geremia - Masone

Media tappa: 5 h - Note: facile medio – disl. m 750 - Interesse: naturalistico

Quota € 7,00 + rimborso auto – Acc.tore: Mauro (cell. 3347754603)

#### MONTE CHIAPPOZZO

Nella Val Graveglia, al cospetto del severo Monte Zatta, un facile percorso ci porta al crinale del Monte Chiappozzo, aereo e panoramico, sino alla vetta lasciandoci gustare lungo il cammino aspetti del territorio sempre diversi.

Ore 8.00 ritrovo via Diaz (caravelle) con mezzi propri – Ore 8.15 partenza per Arzeno (Km 59 da Genova)

TREK: Arzeno – Passo della Biscia – Monte Chiappozzo – Monte Coppello – Prato di Arzeno - Arzeno

Media tappa: 4 h – Note: facile – disl. m 500 - Interesse: geologico – panoramico

Quota € 7,00 + rimborso auto – Acc.tore: Giancarlo (cell. 3383936939)

Domenica – 9 ottobre 2011

#### ANELLO DI FONTANIGORDA

Un interessante itinerario ad anello, panoramico, che si sviluppa sulla dorsale Trebbia-Aveto. Permette di salire alcune delle cime principali della dorsale e di attraversare il cosiddetto "Bosco delle Fate" un castagneto con esemplari giganteschi, cresciuti tra grossi massi di conglomerato, che più in alto, lasciano il posto ai faggi e ai carpini.

Ore 8.00 ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – Ore 8.15 partenza

TREK: Fontanigorda – Bosco delle Fate – P.so Gifarco – M.te Roccabruna – P.so Esola – Casanova di Rovegno

Media tappa: 5 h – Note: facile - Interesse: paesaggistico

Quota € 7,00 + rimborso auto – Acc.tore: Enrico (cell.3347754603)

#### CASTELLO DELLA PIETRA DI VOBIA

Un anello intorno al Monte Cravi, ci condurrà ai due spettacolari torrioni di roccia tra cui si annida il Castello voluto dai Vescovi di Tortona intorno al XII secolo. Visita del Castello e ritorno per il "Sentiero dei Castellani".

Ore 7.45 ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – Ore 8.00 partenza

TREK: Torre– Casareggio– La Castigliola– Castello della Pietra- Torre

Media tappa: 5.30 h – Note: facile medio (alcuni tratti richiedono assenza di vertigini) - disl. m 490 - Interesse: storico - paesaggistico

Quota € 7,00 + € 5,00 per visita del castello + rimborso auto –

Accompagnatore: Cesare (cell. 3383936939)

Domenica – 16 ottobre 2011

#### LAGO NERO E MONTE BUE – VAL D'AVETO

E' una delle mete più classiche e frequentate di questa zona appenninica, luogo particolarmente suggestivo non solo per l'ampiezza di questo lago d'origine glaciale situato a oltre 1500 metri di quota, ma anche per i boschi di faggi che lo circondano.

Ore 7.00 ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – Ore 7.15 partenza

TREK: Rocca d'Aveto – Passo della Roncalla – Lago Nero – Monte Bue – Prato della Cipolla – Rocca d'Aveto

Media tappa: 5.30 h – Note: facile medio - Interesse: naturalistico

Quota € 7,00 + rimborso auto – Acc.tore: Carmen (cell. 3666855235)

#### NEL REGNO DEL DAINO

##### ESTATE INDIANA LUNGO L'ANELLO DEL BRUGNETO

In questo periodo, quando gli alberi si tingono dei gialli e dei rossi dell'estate indiana, i maschi di daino combattono per la conquista del loro harem. È il momento migliore per osservare questi grandi ungulati in natura che si concentrano in alcune "arene" situate nei pressi del sentiero che costeggia il lago del Brugneto.

Ore 7.45 ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – Ore 8.00 partenza

TREK: Diga - sponda destra del lago - costa di Paglia – Bavastrì – Albora – Caffarena - sponda sinistra del lago – Retezzo - Diga

Media tappa: 5.30 h – Note: medio - disl. m 350 circa – Necessario abbigliamento adeguato ad un trek in sentieri boscati (scarponcini impermeabili, pantaloni lunghi, mantellina, binocoli) - Interesse: naturalistico - paesaggistico

Quota € 7,00 + rimborso auto – Acc.tore: Marco C. (cell.3347754603)

Domenica – 23 ottobre 2011

#### I MONTI TREGGIN E ROCCAGRANDE

Due belle creste rocciose nell'immediato entroterra di Sestri Levante. Notevoli anche gli spunti di interesse che la zona rileva: geologici (presenza di diaspri e basalti), morfologici (zona umida dei laghetti di Bargone), botanici (presenza di specie endemiche, come la ginestra di Salzman, o a diffusione limitata come il bosso che qui, invece, è relativamente abbondante).

Ore 8.00 ritrovo parcheggio autostrada Genova Est con mezzi propri -

**Ore 8.15** partenza

**TREK:** Bargone (300 m) – Colle Incisa – Monte Treggin – Monte Roccagrande (970 m) – Passo del Bocco di Bargone - Bargone

**Media tappa:** 5 h - **Note:** medio – disl. m 750 - **Interesse:** panoramico – geologico - botanico

**Quota € 7,00** + rimborso auto – **Acc.tore:** Guglielmo (cell.3347754603)

### SACRA DI SAN MICHELE

*Risalendo il sentiero della Via Crucis, da Sant'Ambrogio Torinese raggiungeremo il monte Pirchiriano sulla cui cima si innalza spettacolarmente uno dei più importanti e rappresentativi monumenti medioevali del Piemonte: la Sacra di S.Michele, che conosceremo a fondo con una visita guidata. Il ritorno avverrà con un sentiero ad anello che scenderà su Chiusa San Michele.*

**Ore 7.15** ritrovo via Dino Col con mezzi propri – **Ore 7.30** partenza

**TREK:** S.Ambrogio Via Crucis – S.Pietro – Sacra S.Michele – Chiusa S.Michele

**Media tappa:** 4.30 h – **Note:** facile - disl. m 600 - **Interesse:** storico – culturale - paesaggistico

**Quota € 12,00** + rimborso auto (la quota comprende € 5,00 per la visita guidata) – **Accompagnatore:** Mauro (cell. 3383936939)

**Domenica – 30 ottobre 2011**

### CASTAGNATA A FONTANIGORDA

*Bellissimo giro ad anello in uno stupendo paesaggio autunnale dominato dai colori dei larici, dei faggi e dei castagni. Gran finale a Fontanigorda con degustazione (a offerta) delle torte dolci e salate preparate dalle massaie del luogo nonché, ovviamente, delle caldarroste (e per chi ha ancora energie ...musica da ballo!).*

**Ore 7.15** ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 7.30** partenza

**TREK:** Fontanigorda – Passo del Fante – Monte Gifarco – Monte Roccabruna - Fontanigorda

**Media tappa:** 5 h – **Note:** facile medio - disl. m 800 - **Interesse:** naturalistico - culinario

**Quota € 7,00** + rimborso auto – **Acc.tore:** Mauro (cell. 3383936939)

**Novembre 2011**

**Martedì – 1 novembre 2011**

### DA RECCO A RAPALLO LUNGO IL CRINALE: IL MONTE “MANICO DEL LUME”

*Lunga ma gratificante escursione nella “zona cornice” del Parco di Portofino: dalla vetta piramidale del monte Orsena all'impegnativo Manico del Lume, una delle montagne meno conosciute dell'entroterra genovese. Da qui, attraverso il santuario di Montallegro, si scende a Rapallo.*

**Ore 9.00** ritrovo st. FF.SS di Recco (treno da Ge-Brignole **ore 8.20**)- **Ore 9.30** partenza – **Ore 16.55** treno per il rientro da Rapallo

**TREK:** Recco – Santuario N.S.di Caravaggio – Pendici M.te Bello – P.so Serra – M.te Manico del Lume – M.te Pegge – M.te Rosa – Santuario N.S.di Montallegro - Rapallo

**Media tappa:** 6 h – **Note:** medio – qualche tratto su roccette, attrezzato con catene, solo in prossimità del Manico del Lume - disl. m 800 - **Interesse:** naturalistico – architetture religiose

**Quota € 7,00** (munirsi di biglietto treno) – **Accompagnatore:** Guglielmo (cell. 3347754603)

### IN TRENINO AD ORERO

*Un percorso classico che dalla stazioncina di Campi della ferrovia Genova-Casella si snoda attraverso un itinerario inizialmente pianeggiante e poi caratterizzato da brevi salite, falsopiani e ripida discesa terminale fino ad Orero. Il tutto tra fitti boschi e praterie.*

**Ore 9.15** ritrovo stazione capolinea ferrovia Genova-Casella da Piazza Manin – **Ore 9.30** treno per Campi

**TREK:** Campi – Crocetta di Orero – Orero

**Media tappa:** 4 h – **Note:** facile - disl. m 300 - **Interesse:** paesaggistico

**Quota € 7,00** (munirsi di biglietto treno di andata per Campi e di ritorno da Orero) – **Accompagnatore:** Aldo (cell. 3383936939)

**Domenica – 6 novembre 2011**

### UNA TERRA FATTA A SCALINI

*La parte meno nota del Parco Nazionale delle 5 Terre offre percorsi che attraversano luoghi d'incanto, lontanissimi dalla folla e dalle gabelle dei percorsi*

*più celebrati. Esili sentieri e ripidissime scalette senza protezioni danno l'emozione di sentirsi davvero sospesi tra cielo e mare.*

**Ore 8.00** ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 8.15** partenza

**TREK:** Campiglia – Nozzano – scalinata grande – Monesteroli – Fossola – S. Antonio – Campiglia

**Media tappa:** 6 h – **Note:** facile medio – disl. m 600 – Necessaria l'assenza di vertigini - **Interesse:** Patrimonio mondiale dell'umanità

**Quota € 7,00** + rimborso auto – **Acc.tore:** Andrea (cell. 3383936939)

### MONTE MONEGLIA

*Trek in uno degli innumerevoli sentieri di questa zona creati dagli abitanti della costa e dell'entroterra quando non c'erano strade o ferrovia a collegare i vari borghi.*

**Ore 8.00** ritrovo staz. Ge-Brignole - **Ore 8.19** treno per Moneglia

**TREK:** Moneglia – Monte Moneglia – P.ta Baffe – Riva Trigoso

**Media tappa:** 5 h – **Note:** facile – disl. m 400 - **Interesse:** panoramico

**Quota € 7,00** (munirsi di biglietti treno)–**Acc.tore:** Enrico (cell. 3347754603)

**SABATO 12 NOVEMBRE 2011 – ore 15.30**

Presso il Castello D'Albertis – Museo delle Culture del Mondo – C.so Dogali 18, Genova

Trekking Italia Genova in collaborazione con Solidarietà e Lavoro e Progetto Liguria Lavoro presenta:

### “LA VIA FRANCIGENA”

**Da Canterbury a Roma: duemila chilometri a piedi sulle orme di Sigerico e dei Romei**

**Prima parte: da Canterbury alle Alpi**

proiezione di diapositive commentate a cura di Beppe Peretti

**Ore 15.00** Evento ad ingresso libero, sino a capienza della sala.

**In coda all'evento c'è la possibilità di fruire di una interessante visita guidata della dimora del Capitano De Albertis e della sua collezione:**

**Ore 17.00** Visita guidata della durata di un'ora e mezza. Costo forfait speciale per i soci di Trekking Italia che hanno partecipato alla proiezione: ingresso + visita: € 8,50 a testa, minimo partecipanti per la visita 10 pax

*Il Castello De Albertis è raggiungibile con l'ascensore/funicolare AMT che parte da Principe (slargo a fianco della farmacia Pescetto tra Piazza Acquaverde e Via Balbi) oppure coi bus nn. 36, 39, 40.*

**Domenica – 13 novembre 2011**

### TREK DEL CORBEZZOLO

*Un percorso ad anello con i colori del mare e della terra dove i contadini sono intenti alla raccolta delle olive in un suggestivo contorno di macchia mediterranea e corbezzoli maturi. Facoltativa la sosta al ritorno a S.Apollinare dove gusteremo favolose focaccine sia salate che alla nutella!*

**Ore 9.30** ritrovo FFSS Sori per treno proveniente da Ge-Brignole ore 8.20 - **treni consigliati per il rientro:** FFSS Sori ore 17.08 (19.20 per chi si ferma alla merenda)

**TREK:** Sori – S.Apollinare – S.Uberto – Megli – S.Apollinare - Sori

**Media tappa:** 5 h di effettivo percorso - **Note:** facile, ma consigliati bastoncini e torcia per chi si ferma per la merenda di focaccine - disl. 500 mt. - **Interesse:** storico - paesaggistico

**Quota € 7,00** (munirsi biglietti treno) – **Acc.tore:** Carlo (cell. 3386860087)

### MONTE DELLE FIGNE DAL PASSO DELLA BOCCHETTA

*Bella e panoramica traversata che ci porterà al Monte delle Figne, massiccio erboso e tondeggiante che domina i laghi del Gorzente e da cui la vista spazia a 360 gradi. (Possibile breve deviazione al vicino Monte Taccone)*

**Ore 8.15** ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 8.30** partenza

**TREK:** Passo della Bocchetta – Colle del Leco – Pendici del Monte Taccone – Passo Mezzano – Monte delle Figne – Prato Perseghin – Passo della Bocchetta

**Media tappa:** 5.30 h – **Note:** facile medio - disl. m 600 - **Interesse:** naturalistico – paesaggistico

**Quota € 7,00** + rimborso auto – **Acc.tore:** Mauro (cell. 3383936939)

Domenica – 20 novembre 2011

### L'ANELLO DI LEVANTO

*Un percorso sulle colline che cingono Levanto, in buona parte coltivate, con vista sul mare e fra caratteristici esempi di architettura popolare ligure.*

**Ore 7.50** ritrovo stazione Ge-Brignole – **Ore 8.03** treno per Levanto

**TREK:** Levanto – passo Bardellone – Groppo - Levanto

**Media tappa:** 6 h – **Note:** medio – disl. m 680 - **Interesse:** paesaggistico - pittoresche frazioni sulle alture - cittadina di Levanto

**Quota € 7,00** (munirsi di biglietti treno) – **Accompagnatore:** Marco F. (cell. 3347754603)

### CANATE DI MARSIGLIA: BORGO ISOLATO DAL MONDO E DAL TEMPO

*Percorso panoramico a semi-anello che dall'acquedotto storico sale rapidamente raggiungendo l'altopiano di "CANATE" caratteristico borgo rurale ormai disabitato, collegato al fondovalle da un ripido sentiero formato da 1100 gradini in pietra.*

**Ore 8.00** ritrovo Piazza Verdi (fronte stazione Ge-Brignole) – **Ore 8.15** partenza per Prato con Bus linea 14

**TREK:** Prato – Acquedotto Storico – Cavassolo – valle del rio Conasca – Canate – San Martino di Struppa

**Media tappa:** 6 h – **Note:** medio lungo – Il percorso si svolge in gran parte su vecchio sentiero con classiche ciappe sporgenti dai muretti a secco. Per le condizioni non sempre buone degli scalini e la vegetazione infestante sono necessarie calzature idonee e bastoncini - disl. m 650 - **Interesse:** naturalistico - paesaggistico

**Quota € 7,00** (munirsi di biglietti AMT anche per il ritorno da S. Martino di Struppa con linea 470) – **Accompagnatore:** Marco C. (cell. 3383936939)

Domenica – 27 novembre 2011

### PERIPLO DELLA VALLATA DI SORI

*Un ampio percorso di crinale su antiche mulattiere spesso fiancheggiate da bassi muretti a secco (da Sori all'Osteria "Cornua"). Si costeggia un tratto della strada panoramica verso il M.te Fasce, per poi ridiscendere bruscamente al suggestivo M.te di Santa Croce e da qui a Pieve Ligure o, in alternativa, a Bogliasco.*

**Ore 9.00** ritrovo FF.SS di Sori (treno da Ge-Brignole **ore 8.20**) – **Ore 9.30** partenza – **Ore 17.07** treno da Sori per il rientro (**ore 17.18** da Bogliasco)

**TREK:** Sori – S.Apollinare – S.Uberto – Case Cornua – strada panoramica a Case Becco e M.te dell'Uccellato – M.te di Santa Croce – Pieve Ligure/Sori (in alternativa Bogliasco)

**Media tappa:** 6 h – **Note:** medio – disl. m 800 - **Interesse:** paesaggistico - storico/culturale

**Quota € 7,00** (munirsi di biglietto treno) – **Accompagnatore:** Guglielmo (cell. 3347754603)

### DALLA SCOFFERA A SANT'ALBERTO

*Il passo della Scoffera, paesino a soli 20 km dalla città di Genova, è punto di incrocio e di passaggio tra i vari sentieri dell'Alta Via dei Monti Liguri, dal monte Candelozzo al monte Lavagnola o verso la riviera passando per Recco. Percorreremo un bel sentiero di crinale con un magnifico panorama sull'alta val Bisagno e su parte della valle Fontanabuona.*

**Ore 8.45** ritrovo Piazza Verdi capolinea ATP – **Ore 9.00** partenza

**TREK:** Passo della Scoffera (674 m) – Colla dei Rossi (846 m) - Colletta di Boasi (651 m) - Sottocolle (604 m) - Monte Croce di Bragalla (864 m) - Sant'Alberto di Bargagli (678 m)

**Media tappa:** 3.30 h – **Note:** facile - disl. m 400 - **Interesse:** paesaggistico  
**Quota € 7,00** (munirsi di biglietti ATP per andata e per ritorno) – **Accompagnatore:** Irene (cell. 3383936939)

## Dicembre 2011

VENERDI 2 DICEMBRE 2011 – ore 21.00

Presso la sede di Genova di Trekking Italia – Via Cairoli 11

### "FESTA DELLE TORTE"

Tradizionale serata in cui verranno premiati i migliori dolci preparati dai soci: per partecipare basta confezionare una torta e portarla in sede dove verrà giudicata da una severissima e "golosissima" giuria. La serata proseguirà degustando i dolci in gara...giuria permettendo!

Domenica – 4 dicembre 2011

### SANT'ALBERTO BARGAGLI - SORI

*Bella traversata che unisce la Valbisagno al mare e a Sori potremo gustare le famose focaccette.*

**Ore 8.45** ritrovo staz. Ge-Brignole presso fermata ATP - **ore 9.00** partenza Bus

**TREK:** Traso – S. Alberto Bargagli – Monte Bado – Cornua – Sori.

**Media tappa:** 6 h – **Note:** media, impegnativa a causa della lunghezza – disl. m 500 in salita e m 1000 in discesa - **Interesse:** paesaggistico - gastronomico

**Quota € 7,00** (munirsi di biglietto ATP presso edicola FF.SS) – **Accompagnatore:** Carlo (cell. 3386860087)

### N.S. DELLA GUARDIA DI VARAZZE UNA BALCONATA SUL GOLFO LIGURE

*Dal sagrato del santuario si può ammirare uno spettacolare panorama non solo di Varazze, ma di gran parte dell'arco ligure. Nelle giornate limpide è possibile vedere l'arco ligure di levante fino alla Spezia mentre a ponente lo sguardo si spinge "solo" fino a capo Noli poco dopo Savona.*

**Ore 8.45** ritrovo stazione Ge-Principe – **Ore 9.00** treno per Cogoleto (rientro da Varazze)

**TREK:** Cogoleto – Piani di Invrea – NS Signora della Guardia di Varazze – Varazze

**Media tappa:** 4.30/5.00 h – **Note:** facile - disl. m 415 - **Interesse:** paesaggistico

**Quota € 7,00** (munirsi biglietti treno) – **Acc.tore:** Cesare (cell. 3383936939)

Giovedì - 8 dicembre 2011

### SANTUARIO DI MONTALLEGRO

*Itinerario di assoluta panoramicità: praticamente una lunga balconata in costa a lato verso il mare.*

**Ore 8.00** ritrovo stazione Ge-Brignole - **Ore 8.20** treno per Rapallo

**TREK:** Rapallo – Santuario di Montallegro – Chiavari

**Media tappa:** 4 h – **Note:** facile - **Interesse:** paesaggistico - panoramico

**Quota € 7,00** (munirsi di biglietti treno + funivia) – **Accompagnatore:** Enrico (cell. 3347754603)

Domenica – 11 dicembre 2011

### ALTA VIA DELLE 5 TERRE: DA PORTOVENERE A RIOMAGGIORE

*Il paesaggio attraversato è uno dei più incantevoli della Liguria, e comprende due aree protette: il Parco Regionale di Portovenere ed il Parco regionale delle 5 Terre. Dal 1997 "Patrimonio Mondiale dell'Umanità" UNESCO grazie alla straordinaria varietà dei suoi habitat: dalle pareti a strapiombo sul mare del Muzzerone, ai coltivi ad olivo ed orti, alle vigne da secoli sistemate sulle famose "terrazze", al bosco misto a pino marittimo, castagno, leccio e roverella.*

**Ore 7.10** ritrovo staz. Ge-Brignole – **Ore 7.20** treno per La Spezia (partenza da Portovenere circa **ore 10.30**) – **Ore 17.07** treno da Riomaggiore per il rientro

**TREK:** Portovenere (eventuale breve visita) – Pendici ovest del M.te Muzzerone ed est del M.te Castellana – Campiglia – Telegrafo – Santuario N.S.di Montenero – Riomaggiore

**Media tappa:** 5 h – **Note:** media – disl. m 600 - **Interesse:** naturalistico – paesaggistico - storico/culturale

**Quota € 7,00** (munirsi di biglietto treno Genova-La Spezia e ritorno e biglietto autobus La Spezia-Portovenere [ATC]) – **Accompagnatore:** Guglielmo (cell. 3347754603)

### L'ANELLO DI RONDANINA

*Lungo i sentieri tra le valli Cassingheno e Brugnato per scoprire il fascino dei paesaggi invernali d'appennino. Al rientro visita al Museo della flora e della fauna dell'Antola.*

**Ore 8.30** ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 8.45** partenza

**TREK:** Rondanina – Bric Rondanina - Rondanina

**Media tappa:** 3 h – **Note:** facile - disl. m 300 - **Interesse:** naturalistico – paesaggistico

**Quota € 7,00** + rimborso auto – **Acc.tore:** Marco C. (cell. 3383936939)

## PRANZO DI NATALE

...con scambio di doni e sorpresa finale!!!

Domenica – 18 dicembre 2011

### TREKKING AGROITTOGASTRONOMICO IN VALLESCRIVIA

Visita e "pranzo contadino" all'azienda agricola "Autra" che ospita l'Acquario Fluviale dell'Antola. Una ghiotta occasione per osservare la fauna ittica dei torrenti genovesi gustando i deliziosi prodotti della fattoria, tra vacche cabannine, trote fario, capre camosciate, barbi, pavoni...e per scambiarsi auguri di Natale e regalini.

**Ore 8.00** ritrovo Via Dino Col con mezzi propri – **Ore 8.15** partenza

**TREK:** Avosso – Vagge – Vaccarezza – Olmi – Autra - Avosso

**Media tappa:** 4 h - **Note:** facile - disl. m 300 - **Interesse:** gastronomico – naturalistico

...ogni partecipante potrà portare un pensiero (max € 5,00) da scambiare con quelli degli altri soci, per festeggiare in allegria il Natale. E per finire vi sorprenderemo con una, speriamo gradita, novità!

**Quota € 23,00** (€ 18,00 per chi viene solo a pranzo) + rimborso auto e comprende pranzo a base di prodotti tipici locali dell'agriturismo "Autra" - **Accompagnatore:** Marco C. (cell. 3383936939)

Lunedì - 26 dicembre 2011

### IL PRESEPE DI PENTEMA

Un itinerario a partire dal centro di Torriglia condurrà al borgo che a Natale si trasforma in un vero e proprio presepe nel presepe: esso fa rivivere l'atmosfera della Natività ambientandola all'interno del paese, tra gli archi, i vicoli, le case, le loebbie, le aie e i risseu ancora intatti. L'epoca storica che ricostruisce è quella della fine del XIX secolo, mediante un'accurata e attenta ricostruzione di ambienti e mestieri.

**Ore 8.15** ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri - **ore 8.30** partenza per Torriglia (km 30 da Genova)

**TREK:** Torriglia – Donnetta – Pentema - Torriglia

**Media tappa:** 5.30 h – **Note:** facile medio – disl. m 400 - **Interesse:** paesaggistico - antropico

**Quota € 7,00** + rimborso auto – **Acc.tore:** Giancarlo (cell. 3347754603)

## CAPODANNO CON LE CIASPOLE

Mer. 28 dicembre 2011 – Dom. 1 gennaio 2012

### CAPODANNO IN VAL PELLINE

Piccola, appartata valle collaterale al Gran San Bernardo: ciaspole e accogliente benessere.

**TREK:** Escursioni con le ciaspole lungo la Valle

**Media tappa:** 4/5 h - **Note:** facile medio – trek residenziale – **Trasporto:** mezzi propri

**Quota € 680,00** (acconto € 200,00) escluso viaggio e comprende pernottamenti in albergo – **Accompagnatore:** Carmen (cell.3666855235) **Prenotare in sede, previo versamento dell'acconto, entro venerdì 2 dicembre**

#### Prepariamoci ad affrontare un bianco inverno sui sentieri innevati:

Le mete indicate per le attività su neve possono subire variazioni in base allo stato di innevamento, fermo restando in linea di massima le tipologie, i dislivelli, le difficoltà e le durate indicate.

**Attrezzatura necessaria:** scarponi, racchette da neve, bastoncini (indispensabili), abbigliamento adeguato alle temperature rigide, berretto, guanti, giacca a vento.

E' possibile affittare le racchette da neve in sede per € 5,00

## Gennaio 2012

Venerdì – 6 gennaio 2012

### BRIC DELLE FORCHE

Nell'entroterra di Celle, un facile itinerario dove nuove villette sorgono in una

campagna tranquilla.

**Ore 8.00** ritrovo staz. Ge-Principe - **ore 8.19** treno per Celle

**TREK:** Celle –Terra Bianca – Brasi – Bric delle Forche – Sanda – Bric Croi – Celle

**Media tappa:** 5 h – **Note:** facile – disl. m 450 - **Interesse:** paesaggistico

**Quota € 7,00** (munirsi di biglietto treno) – **Accompagnatore:** Enrico (cell. 3383936939)

Domenica - 8 gennaio 2012

### SENTIERO DELLE CAMALLE

Sulle orme delle "camalle", le donne che per secoli, a piedi nudi, trasportavano le lastre di ardesia estratte dalle cave locali al porto di Lavagna.

**Ore 8.30** ritrovo st. Ge-Brignole – **Ore 8.45** partenza treno

**TREK:** S.Salvatore dei Fieschi – Monte San Giacomo – Lavagna

**Media tappa:** 4-5 h – **Note:** raggiungeremo S.Salvatore mediante treno + bus. Il rientro sarà da Lavagna in treno – disl. m 500 - **Interesse:** storico – naturalistico

**Quota € 7,00** (munirsi di biglietto treno) – **Accompagnatore:** Carmen (cell.3666855235)

### CIASPOLATA AL MONTE ALPET (1611 m)

Facile percorso, su strada di media pendenza, esposto a sud/est fino al Colle della Navonera. Superata la sommità del monte, segnalato con una croce, si scende per alcune decine di metri fino agli impianti di risalita dove si trova un punto di ristoro. Dalla vetta, una piastra in pietra indica le numerose cime che contornano questo monte da cui, incredibile ma vero, si scorge anche la città di Genova!

**Ore 7.00** ritrovo Via Diaz (caravelle) mezzi propri – **Ore 7.10** partenza

**TREK:** Valcasotto (950 m) – Colle Navonera (1420 m) – Monte Alpet e ritorno.

**Media tappa:** 5.30 h – **Note:** facile, richiede attrezzatura da neve (ciaspole, racchette da sci, ecc...) - disl. m 660 - **Interesse:** paesaggistico

**Quota € 7,00** + rimborso auto – **Acc.tore:** Cesare (cell. 3347754603)

Domenica – 15 gennaio 2012

### LEIVI LIEVE

Il "sentiero delle torri" nella vallata del Rupinaro, nota per la produzione olearia, tratteggia un dolce semicerchio alle spalle delle urbanizzazioni chiavaresi. Perfetto trekking di bassa quota, vista mare, da percorrere nelle domeniche d'inverno.

**Ore 8.00** ritrovo staz. Ge-Brignole – **Ore 8.20** treno per Chiavari

**TREK:** Chiavari – Curlo – S. Bartolomeo – Leivi – Bocco – Maxena – S. Pier di Canne – Chiavari

**Media tappa:** 6 h – **Note:** facile - Ambiente periurbano con tratti su asfalto – disl. m 500 - **Interesse:** Tradizionali insediamenti retrocostieri liguri

**Quota € 7,00** (munirsi di biglietto treno A/R) – **Accompagnatore:** Andrea (cell. 3347754603)

### ANELLO DEL GROppo ROSSO (CIASPOLATA)

Nell'incantevole scenario dell'alta val d'Aveto, bel giro ad anello che dall'alto del Groppo Rosso ci offrirà panorami mozzafiato, nonché la magia dei boschi innevati

**Ore 7.15** ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 7.30** partenza

**TREK:** Rocca d'Aveto – Groppo Rosso – Rifugio Astass – Prato Cipolla – Rocca d'Aveto

**Media tappa:** 5 h – **Note:** facile medio - disl. m 600 - **Interesse:** naturalistico – paesaggistico

**Quota € 7,00** + rimborso auto – **Acc.tore:** Mauro (cell. 3383936939)

Domenica – 22 gennaio 2012

### MONTE GOTTERO con o senza ciaspole

Questo itinerario disegna un anello che passa prima sulla cima del Gottero e poi attraversa le imponenti faggete che ne ricoprono il versante settentrionale.

**Ore 7.20** ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 7.30** partenza (km 90 da Genova)

**TREK:** Passo della Cappelletta (m 1085) – Passo del Lupo (m 1155) - Monte Gottero (m 1639)

**Media tappa:** 5 h – **Note:** facile – disl. m 550 - **Interesse:** paesaggistico

**Quota € 7,00** + rimborso auto – **Acc.tore:** Giancarlo (cell. 3347754603)

### AU SU IN-SCIA CIAPPA DU LU

La "Ciappa del Lupo" è un grande scoglio piatto leggermente inclinato dove si può

sostare a prendere il sole per rigenerarsi dal freddo dell'inverno; i pescatori vi trascorrevano le notti per riscaldarsi col tepore ceduto dalla pietra che era stata di giorno irraggiata dal sole.

**Ore 8.00** ritrovo stazione Ge-Brignole – **Ore 8.20** treno per Sestri Levante  
**TREK:** Sestri Levante – sentiero per Punta Manara – Ciappa du Lu – Loc. telegrafo – Villa Ginestra – Riva Trigoso

**Media tappa:** 5 h – **Note:** facile medio – disl. m 300 - La ripida e faticosa risalita dalla "Ciappa" si svolge su sentiero spesso scivoloso coperto da abbondante vegetazione infestante. Necessarie calzature idonee e bastoncini - **Interesse:** naturalistico – paesaggistico

**Quota € 7,00** (munirsi di biglietti treno andata per Sestri Levante e ritorno per Riva Trigoso) – **Accompagnatore:** Marco C. (cell. 3383936939)

Domenica – 29 gennaio 2012

### CIASPOLATA SULL'ANTOLA DALLE CASE DEL ROMANO

L'approccio, magari un po' faticoso, all'uso delle ciaspole, è parzialmente alleviato dal fatto che il tratto Case del Romano – Monte Antola rappresenta il tracciato più agevole che dalla Val Trebbia permette di raggiungere "il monte dei genovesi", ma che, allo stesso tempo, consente splendide vedute sulle valli del Casingheno e del Brugneto.

**Ore 7.45** ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 8.00** partenza  
**TREK:** Case del Romano – Passo delle Tre Croci – Monte Antola e ritorno - eventuale visita Osservatorio Astronomico

**Media tappa:** 4.30 h – **Note:** medio – richiesta l'attrezzatura da neve: ciaspole, racchette da sci, ghette e vestiario adeguato - disl. m 200 - **Interesse:** paesaggistico - sportivo

**Quota € 7,00** + rimborso auto – **Acc.tore:** Guglielmo (cell. 3383936939)

### SANTUARIO DI CARAVAGGIO FRA RECCO E S.ROCCO DI CAMOGLI

Lunga ma bella passeggiata nel Sentiero dei due golfi che unisce il Golfo Paradiso con il Monte di Portofino.

**Ore 8.50** ritrovo FF.SS Recco – **Ore 9.00** partenza – **Ore 18.13** treno da Camogli per il rientro

**TREK:** Recco – Santuario di Caravaggio – Ruta – M.Portofino – S.Rocco - Camogli

**Media tappa:** 6 h di effettivo percorso – **Note:** medio facile, trek lungo consigliati i bastoncini - disl. m 800 - **Interesse:** storico - paesaggistico

**Quota € 7,00** (munirsi di biglietti treno) – **Acc.tore:** Carlo (cell. 3386860087)

## Antepime Febbraio 2012

Domenica – 5 febbraio 2012

### CIASPOLATA AL RIFUGIO MIGLIORERO

L'itinerario risale parte del Vallone dell'Ischiator, il solco vallivo inizialmente un po' angusto si apre poi in un'ampia conca prativa: il rifugio appare in lontananza adagiato su un promontorio roccioso al centro della valle. Aggirato sulla sinistra lo sperone roccioso su cui sorge il Migliorero, si supera un risalto raggiungendo prima il lago dell'Ischiator inferiore, diviso in due specchi d'acqua distinti, e quindi il rifugio, dalle forme slanciate ed un po' fiabesche.

**Ore 7.00** ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 7.10** partenza  
**TREK:** Besmorello (m 1451) – Vallone dell'Ischiator – Rifugio Migliorero (m 2084) e ritorno

**Media tappa:** 4.30/5.00 h – **Note:** facile, richiede attrezzatura da neve (ciaspole, bastoncini, ghette ecc. e vestiario adeguato) – disl. m 633 - **Interesse:** paesaggistico

**Quota € 7,00** + rimborso auto – **Accompagnatore:** Cesare

Domenica – 12 febbraio 2012

### FINALE VEREZZI E LA CAPRA ZOPPA

Ripetiamo un percorso facile e panoramico, un balcone sul mare del ponente, fra macchia mediterranea, un antichissimo mulino di tipo fenicio, e gruppi di case arroccate e circondate da fasce.

**Ore 8.40** ritrovo staz. Ge-Principe – **Ore 8.55** treno per Finale

**TREK:** Finalborgo - Caprazoppa - chiesa Verezzi - Borgio

**Media tappa:** 5 h – **Note:** facile – disl. m 640 - **Interesse:** paesaggistico - architettonico

**Quota € 7,00** (munirsi di biglietti treno) – **Accompagnatore:** Marco F.

Domenica – 19 febbraio 2012

### LA MAGIA DEL LAGO NERO INNEVATO

Ciaspolata a cavallo della Val d'Aveto e la Val Nure fino alle sponde ammantate di

bianco del Lago Nero, legato alla leggenda di San Colombano e il diavolo: dopo una lotta furibonda tra i due, il diavolo, sconfitto, fu scaraventato dalla cima del monte e coperto dalle scure acque del lago (m 1540).

**Ore 7.00** ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 7.15** partenza  
**TREK:** Rocca d'Aveto - P.so della Roncalla – Fontana Gelata – Lago Nero – M.te Bue – Prato della Cipolla – Rif. Astass – Rocca d'Aveto

**Media tappa:** 4.30 h – **Note:** medio – richiesta l'attrezzatura da neve: ciaspole, racchette da sci, ghette e vestiario adeguato - disl. m 550 - **Interesse:** paesaggistico - sportivo

**Quota € 7,00** + rimborso auto – **Accompagnatore:** Guglielmo

### TRAVERSATA VERNAZZA MANAROLA

Piacevole camminata a mezza costa tra le fasce coltivate a vigneti con bellissime vedute sulle Cinque terre e sull'arcipelago toscano.

**Ore 7.40** ritrovo stazione Ge-Brignole – **Ore 8.03** treno per Vernazza

**TREK:** Vernazza – Cigoletta – Volastra - Manarola

**Media tappa:** 4 h – **Note:** facile - disl. m 400 - **Interesse:** naturalistico – panoramico

**Quota € 7,00** (munirsi biglietto treno A/R) – **Accompagnatore:** Mauro

Domenica – 26 febbraio 2012

### MONTE GALERO (GARESSIO)

Bella e non impegnativa escursione che ci porta su una delle vette importanti delle Alpi Liguri con vista a 360° dalle cime della Val Tanaro a nord, alla piana di Alberga ed il mare a sud.

**Ore 7.30** ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 7.45** partenza per Alberga – Colle di San Bernardo - direzione Garesio (Km 120 da Genova)

**TREK:** Colle di San Bernardo (950 slm) – Bocchino delle meraviglie (1200slm) – M.te Galero (1700 slm) – Bocchino delle meraviglie – Colle San Bernardo

**Media tappa:** 5.30 h – **Note:** facile – disl. m 750 - **Interesse:** panoramico

**Quota € 7,00** + rimborso auto – **Accompagnatore:** Giancarlo



#### NOTE

Cari soci,  
due parole per richiamare la vostra attenzione su come vengono calcolate e segnalate le quote ed il dislivello dei trek.

Facciamo un esempio: il sentiero parte da 500 m. di quota e la nostra meta è la vetta di un monte a quota 850 m. Sono 350 m. di dislivello, ma se il sentiero percorre un crinale con piccole discese e risalite, le nostre gambe avranno percorso un dislivello di 350 m. + (ipotesi) 100 m. = **450 m.**

Secondo esempio: stessa partenza (500 m.), stesso arrivo (850 m.), ma nel frattempo dovremo scendere al fondo di un canyon (meno 300 m.) e risalire (più 300 m.); le nostre gambe sentiranno una risalita di 350 m. + 300 m. = **650 m.**

Le quote di dislivello indicate tengono conto di questo: noi cerchiamo di essere il più precisi possibile a voi il compito di leggere attentamente ed interpretare correttamente le informazioni.

Buoni sentieri a tutti!  
Carmen

## Cosa mettere nello zaino

La tabella descrive in modo generale ciò che occorre per una escursione di un giorno, ovviamente ci sarà da aggiungere materiale a seconda della meta da raggiungere, il clima del periodo, l'altitudine e la durata.

* Giacca a vento impermeabile e sopra pantaloni impermeabili	* Occhiali da sole
* Mantellina antipioggia o copri zaino	* Coltello multiuso e fischiello
* Ghettoni	* Bussola e altimetro
* Guanti	* Carta topografica della zona
* Cappello	* Torcia elettrica (frontale), fiammiferi o accendino
* Pile	* Kit di pronto soccorso e telo isotermico
* Borraccia ed eventuale termos	* Quaderno con penna
* Colazione al sacco	* Sacchetto per rifiuti
* Indumenti di ricambio (calze, magliette, stringhe)	* Circa 7 m. di cordino da 10 mm. e due moschettoni
	* Crema solare protettiva e proteggi labbra

## Oggetti non necessari o da usare in particolari situazioni

* Bastoncini da trekking	* Gps
* Binocolo	* Macchina fotografica
* Telefonino	* Ombrellino

Tutto il materiale descritto deve essere giustamente posizionato nello zaino: ad es. sul fondo quello che potrebbe non servire, nelle tasche gli oggetti più piccoli o che servono temporaneamente ed in alto il cibo, distribuendo bene il peso. Per trekking itineranti di più giorni va considerato con attenzione il fattore ricambi e pernottamento. Per escursioni in ambiente innevato oltre alle racchette da neve anche i bastoncini diventano indispensabili.

**Importante: per qualsiasi escursione usare scarpe adatte.**

### ESTRATTO DAL REGOLAMENTO

1 – Il tesseramento ha validità un anno con decorrenza primo dicembre.

2 – Le prenotazioni ai trek domenicali si effettuano anche tramite SMS, sul cellulare attribuito all'accompagnatore, dalle 10 alle ore 12 del Sabato, indicando: trek, nome, recapito telefonico, disponibilità auto.

N.B.: Eventuale disdetta deve avvenire stesso cellulare o entro gli orari di segreteria.

3 – Per i trek di più giorni occorre fare la prenotazione entro la data di scadenza indicata in programma (20 gg prima della data di partenza).

N.B.: Il versamento dell'acconto è pregiudiziale per la validità dell'iscrizione.

4 – L'Associazione si riserva la facoltà, per esigenze organizzative, di modificare il programma e/o il calendario dei trek

5 – I partecipanti devono attenersi alle disposizioni impartite dall'accompagnatore che, in base a considerazioni di opportunità e/o di sicurezza, può apportare variazioni al percorso previsto.

**Trekking Italia è un'associazione senza scopo di lucro**, lo statuto è visibile in sede e sul sito web. I trek sono accompagnati da "soci accompagnatori", che non sono necessariamente guide professioniste, ma prestano la loro opera volontariamente, così come sono volontarie tutte le attività interne. Ogni socio può partecipare alla gestione della sede e proporsi come accompagnatore, per trek domenicali e "grandi trek".

