



# **CLUB ALPINO ITALIANO**

## **Sezione di Albenga**

**Programma**  
**Attività 2024**

# PROGRAMMA ATTIVITA'

## 2024

### IMPORTANTE:

Si invitano i Soci, partecipanti alle Gite sociali, a prendere visione del Regolamento Gite, disponibile in Sede e sul sito internet:

[www.caialbenga.it](http://www.caialbenga.it)

### Legenda dei simboli delle gite

Escursionismo =



Cicloescursionismo MTB =



Ciaspole =



Ambiente innevato =



Alpinismo =



**GENNAIO**

**Lunedì 1**



## Monte Carmo m 1389

Per iniziare l'anno nuovo come da qualche anno è consuetudine salire al Monte Carmo per festeggiare insieme, dando fondo agli "avanzi" delle feste appena trascorse.

Difficoltà: E	Dislivello dal Giogo di Toirano m 600 da Castagnabanca m 800	Tempo di salita ore 2.00 oppure ore 2.30
------------------	---	---

Percorso in auto h 0.40 per km 27.

A cura Consiglio Direttivo.

**GENNAIO****Domenica 21**

## Da Albissola ad Arenzano

### Percorso lungomare

Percorso pianeggiante, quasi interamente sulla pista ciclabile, ex sede ferroviaria, e in parte passeggiata a mare, attraversando Celle Ligure, Varazze, Cogoleto e arrivo a Arenzano – Parco Villa Comunale.

Molto panoramica, a sbalzo sul mare, si snoda per circa 20 km.

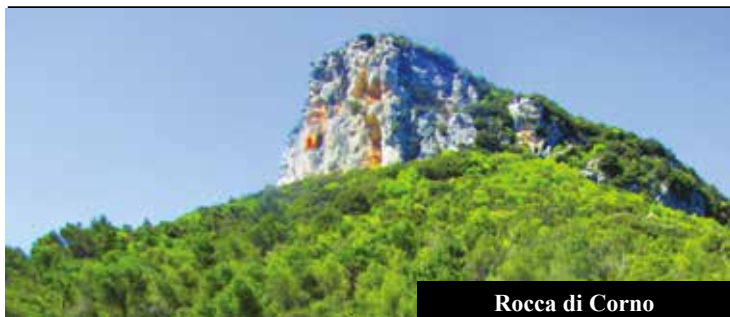
### GITA IN TRENO

Difficoltà: E

Dislivello NULLO

Tempo di percorrenza ore 5.00

Referente: Marco della Corte 328.5931633.



**Rocca di Corno**

**FEBBRAIO****Domenica 4**

## Anello della

### Rocca di Corno m 320

Giro ad anello nel Finalese, con partenza da Calvisio e salita alla Rocca; sentiero di cresta fino al colle di Magnone e ritorno per la Val Ponci – Via dei Ponti Romani del II° e III° sec. d.c.

Difficoltà: E

Dislivello totale m 300

Tempo totale ore 5.00

Percorso in auto km 25 per ore 0.40.

Referente: Andrea Guelfo 333.2089579.

**FEBBRAIO****Domenica 25**

## Santuario di Soviore

Traversata da Monterosso a Levanto

Dalla stazione FS di Monterosso, con salita su mulattiera, (sentiero n. 509) si raggiunge il Santuario della SS. Madonna di Soviore. Dopo la visita al Santuario, si ridiscende verso la costa in direzione di Levanto, costeggiando Punta Mescio, tra natura rigogliosa, vecchi casolari e cave di arenaria.

Difficoltà: E	Dislivello m 500	Tempo totale ore 5.00
---------------	------------------	-----------------------

Gita in **AUTO** da Albenga a Sestri Levante h 2.00 per km 140 + **TRENO** h 0.35'.

Referente: Andrea Guelfo 333.2089579.

**MARZO****Domenica 10**

## Giro del Lago del Brugneto

Appennino Ligure

Il lago del Brugneto è il più importante bacino che alimenta gli acquedotti di Genova. Il sentiero lo costeggia con continui sali e scendi nel bosco sempre con il lago a fianco con bellissimi ponticelli di legno nuovi e sentiero molto ben tenuto e con aree di sosta attrezzate anche con griglie.

Difficoltà: E	Dislivello m 600	Tempo totale ore 6.30
---------------	------------------	-----------------------

Percorso in auto ore 140 per ore 2.30 per Retezzo – Frazione di Rondanina (GE)

Referenti: Alessia Guido 3403484988 e Paolo Viglietti 333.4215914.



Lago del Brugneto

**MARZO**

**Venerdì 15**

## **Assemblea dei Soci**

Appuntamento annuale dei Soci, in cui il Consiglio Direttivo relazionerà sulle attività della Sezione e illustrerà la parte economico/finanziaria sottoposta alla loro approvazione.

Invitiamo i Soci a partecipare a questo importante appuntamento che riguarda le attività future di tutti noi.

In questa occasione verrà consegnato l'Aquilotto dedicato ai Soci che, con il 2024, avranno maturato l'anzianità continua di 25 o 50 anni di iscrizione al CAI.



**Nigritella Rossa**

**MARZO**

**Domenica 24**

## **Pulizia Sentieri**

Effettueremo la pulizia e la segnaletica su un sentiero nella nostra zona.

E' un'attività "istituzionale" del CAI e i Soci sono pregati di dare il loro contributo.

A cura del Consiglio Direttivo Sezionale.

**APRILE****Domenica 7**

## Via della Costa

### Da Rapallo a Sestri Levante

Percorso su una parte della “Via della Costa – Cammino di Santiago” con partenza da Rapallo attraversando con percorso in saliscendi e in gran parte su sentiero e mulattiere, le località di Zoagli, Chiavari e Lavagna.

Difficoltà: E

Dislivello m 800 per km 20

Tempo totale ore 6.00

**Gita in treno.**

Referente: Paola Barracca 347.2465857.

**APRILE****Domenica 21****Pulizia Sentieri**

Effettueremo la pulizia e la segnaletica su un sentiero nella nostra zona.

E' un'attività “istituzionale” del CAI e i Soci sono pregati di dare il loro contributo.

A cura del Consiglio Direttivo Sezionale.

**MAGGIO****Domenica 5****Monte Moro m 1184**

Gita intersezionale con la Sezione CAI di Imperia

Giro ad anello partendo da Tavole (fraz. di Prelà - IM); si perviene alla vetta passando dalla Madonna della Neve e il colle di Villa Talla. Discesa dal passo delle Tavole.

Difficoltà: E

Dislivello m 600

Tempo totale ore 6.00

Percorso in auto ore 1.00 per km 55.

Referenti: Franco Amoretti 339.3840365 per CAI Albenga.

Leonardo Moretti 335.5278924 per CAI Imperia.



## "Vir di Fne"

### Giro dei Fienili - Valle Ellero

Dal santuario di Sant'Anna di Prea (Roccaforte Mondovì) si svolge un interessantissimo percorso ad anello che va a toccare la baita monte Pigna, il monte omonimo e la cima Gardiola, prima di scendere, poco oltre, nuovamente lungo le pendici boschive della valle Ellero. Discesa tra prati e baite e piccola deviazione alla Baita Elica.

Difficoltà: E

Dislivello m 870 per 12,50 km

Tempo totale ore 6.00

Percorso in auto ore 1.40 per km 130.

Referente: Aldo Guerra 338.5436157.



**Cima Gardiola**



**GIUGNO**

**Domenica 2**

## **Festa di Primavera al Rifugio Mongioie**

Ritrovarsi e stare insieme in un momento conviviale!  
Un tradizionale appuntamento all'inizio della stagione  
escursionistica estiva.







## Monte Mondolè m 2382

### Alpi Liguri

Il Monte Mondolè è collocato sul displuvio tra la Val Maudagna e la Valle Ellero. Dalla vetta si possono godere di splendidi panorami sulla pianura cuneese, sulle vette del Mongioie e Marguareis e, in giornate limpide, è addirittura possibile scorgere il porto di Genova.

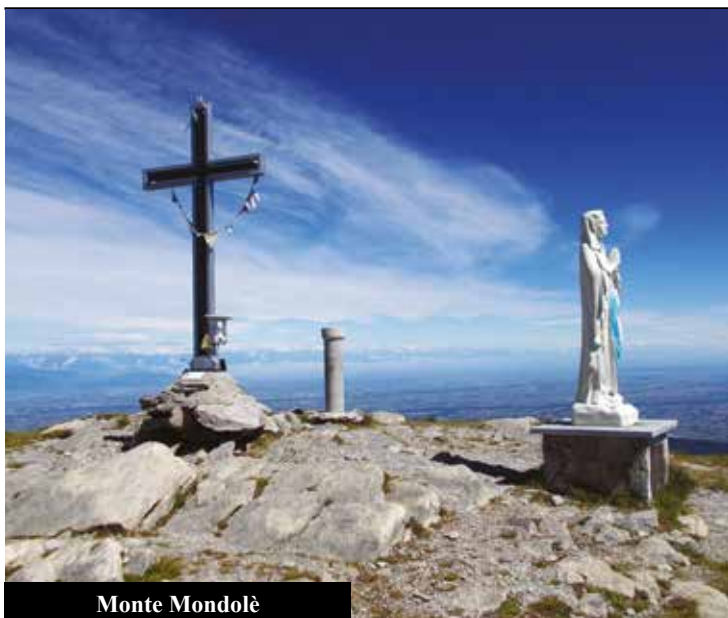
Dal Rifugio Balma, in auto da Prato Nevoso, si risale alla base della montagna, con traverso sulle Rocche Giardina fino a raggiungere la cresta da dove si perviene alla vetta.

La discesa sul versante nord/ovest ritornando alla Balma

Difficoltà: E	Dislivello m 600	Tempo totale ore 5.30
---------------	------------------	-----------------------

Percorso in auto ore 2.20 per km 140.

Referente: Rinaldo Siffredi 347.2959904.



**Monte Mondolè**

**GIUGNO**

**Domenica 23**  
**Sentiero Italia**



Giornata dedicata al Sentiero Italia, percorso che congiunge idealmente tutta la Penisola, dalla Sardegna, Sicilia fino al Golfo di Trieste.

A cura della Sezione CAI di Altare

**GIUGNO**

**Domenica 30**



**Monte Malinvern m 2939**  
**Alpi Marittime**

Montagna che chiude a nord/ovest l'ampio vallore del Valasco.

Con partenza da Isola 2000 (Colle della Lombarda – Francia), si perviene ai Laghi di Terra Rossa, bellissimi specchi d'acqua incastonati in una conca pietrosa, e da qui alla Bassa del Druos m 2628 lungo la ex strada militare, affacciandosi sul versante italiano.

Si risale la pietraia con due brevi e facili canalini che richiedono l'aiuto delle mani e si perviene alla vetta.

Difficoltà: EE

Dislivello m 950

Tempo di salita ore 3.30

Percorso in auto: ore 3.00 per km 200.

Referenti: Maria Gabriella Guerra 329.0042935.

Andrea Guelfo tel. 333.2089579.



**Monte Malinvern**

**LUGLIO**



**Domenica 14**  
**Cima delle Saline m 2612**

Situata tra la Valle Ellero e la Val Tanaro, è la terza cima delle Alpi Liguri in ordine di altezza e dalla sommità si gode un panorama stupendo su tutto l'arco alpino occidentale fino al mare.

Partenza da Carnino inferiore m 1360, si risale il vallone fino al Passo delle Saline e alla vetta.

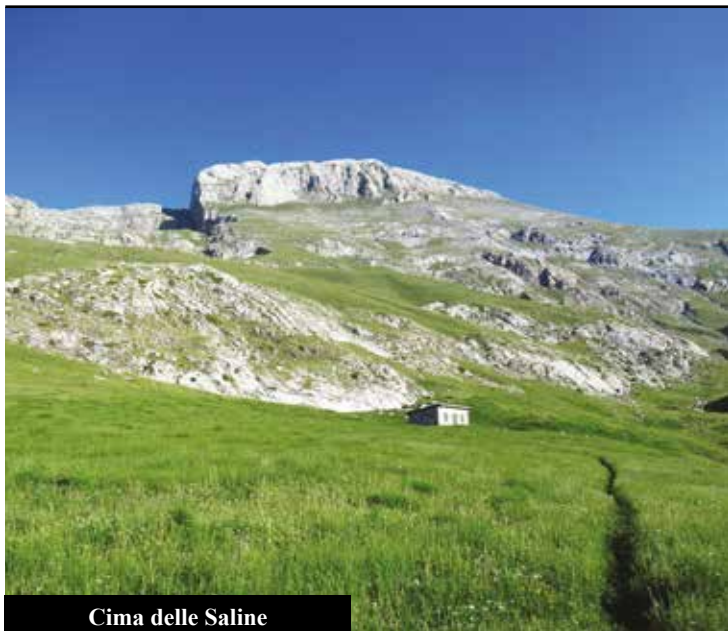
Difficoltà: EE

Dislivello m 1260

Tempo di salita ore 3.30

Percorso in auto ore 1.20 per km. 60.

Referente: Mauro Rubaudo 339.4477733.



**Cima delle Saline**

**LUGLIO**

**Sabato 27**  
**Domenica 28**



## **Col Della Fea m 2608**

**Val Grande di Lanzo**

Il colle mette in comunicazione il bacino della Gura con quello del Rio delle Lose. Frequenti risultano gli incontri con branchi di stambecchi. Dal Colle della Fea si gode un'ottima vista sul gruppo Girard – Arc – Levanna e su tutto il gruppo Gura Martellot.

Facile escursione con partenza dal Rifugio Daviso m 2280, tra la valle dell'Orco e la Val d'Ala, nell'alto vallone della Gura, in un territorio incontaminato, ricco di fauna e flora.

Difficoltà: E	Dislivello: Salita al Rifugio m 1000 Al Col della Fea m 350	Tempo di salita: Al Rifugio ore 3.00 Al Col della Fea ore 1.00
---------------	---	--

**Pernottamento al Rifugio Daviso del CAI di Venaria.**

**Posti limitati; prenotazioni entro il 12 luglio 2023.**

Referenti: Gabriella Guerra 329.0042935.

Andrea Guelfo 333.2089579.

Percorso in auto h 3.20 per km 250.



**Rifugio Daviso**

**LUGLIO****Domenica 28**

## Fonte delle Anime

Da Giaire (Borgata di Calizzano) giro ad anello fino alla Fonte delle Anime, la prima sorgente delle acque minerali di Calizzano.

Difficoltà: E

Dislivello m 500

Tempo totale ore 5.30

Referente: Paolo Viglietti 333.4215914.

Percorso in auto ore 1.00 per km. 40.

**AGOSTO****Domenica 11**

## Anello Delle Navette

Partendo da Upega si risale il torrente Negrone fino alle Case Nivorine. Lasciato il sentiero per il monte Bertrand, ci si addentra nel bosco delle Navette raggiungendo in leggera salita la strada Monesi/Limone che si percorre per un tratto. Discesa a Upega dal Colletto delle Salse.

Difficoltà: E

Dislivello m 500

Tempo totale ore 5.30 - 6.00

Percorso in auto ore 1.20 per km 60.

Referente: Paolo Viglietti 333.4215914.



Il "Lagun" delle Navette

**AGOSTO****Sabato 24**

## Bric Tencione m 1191 – Cascina Dondella

Da Bardineto, salita su ripida sterrata attraversando la faggeta fino alla punta; rientro con giro ad anello fino al luogo di partenza.

Difficoltà: E

Dislivello m 550

Tempo totale ore 6.00

Percorso in auto km 32 per ore 0.45.

Referente: Paolo Viglietti 333.4215914.

**AGOSTO****Domenica 25**

## Rocca del Nigro m 2969 Val Varaita

Cima rocciosa posta sulla destra orografica della valle Varaita sotto gli sguardi severi di Roc della Niera, sul roccioso displuvio tra il vallone Biancetta e quello di Saint Véran, distante poche centinaia di metri in linea d'aria dal col Blanchet (2897 m).

Le montagne tutt'attorno creano uno spettacolo ineguagliabile. La sagoma rocciosa sveltante verso il cielo del Roc della Niera m 3177 e l'onnipresente Monviso m 3841.

Giro ad anello con partenza da Chianale m 1890.

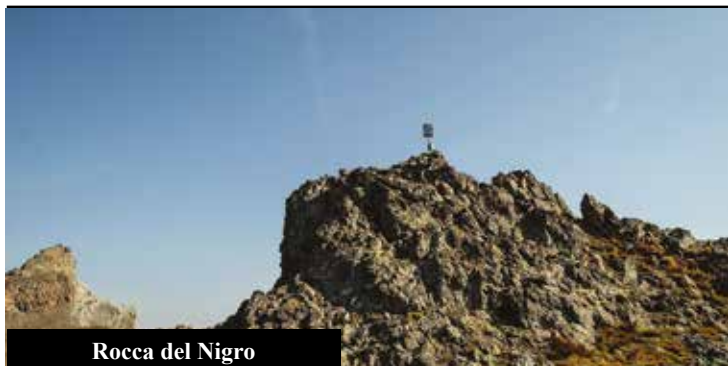
Difficoltà: EE

Dislivello m 1290

Tempo di salita ore 3.30

Referente: Claudio Chiabò 339.4358184.

Percorso in auto ore 2.40 per km 190.



**Rocca del Nigro**

**SETTEMBRE****Domenica 8**

## Anello del Valasco Valle Gesso



Da Terme di Valdieri m 1385 si raggiunge il Pian del Valasco; si risale sulla strada ex militare fino al lago inferiore di Valscura m 2265; si prosegue sempre su strade militari verso il lago del Claus m 2339 e il Rifugio Questa m 2338 per completare il giro ad anello ritornando al Pian del Valasco.

Notevole nel tratto tra Valscura e Claus, un tratto di strada militare perfettamente conservata nonostante l'età!

Difficoltà: E

Dislivello m 1100

Tempo totale ore 6.30

Referente: Alessia Guido 340.3484988.

Percorso in auto h 2.30 per km 170.

**Pian del Valasco****SETTEMBRE****Domenica 15**

## Escursione LPV



Gita annuale delle Sezioni del Gruppo LPV - Liguria, Piemonte e Valle d'Aosta, in una delle montagne delle Alpi Marittime: destinazione e percorso verranno comunicati in prossimità della Gita.

Organizzazione a cura CAI Mondovì.

**SETTEMBRE**

**Da Sabato 21  
a Domenica 29**



## **Isole Egadi e Riserva dello Zingaro**

### **Trekking nell'Area Marina Protetta delle Isole Egadi**

Accompagnati dagli amici della Cooperativa "Naturaliter" il trekking si svolge prevalentemente sulle isole Marettimo e Favignana; nel finale, percorso sul sentiero costiero che attraversa la Riserva dello Zingaro.

Viaggio in aereo: orari e luogo di partenza e ritorno saranno comunicati non appena completate le prenotazioni.

Posti limitati!

**Prenotazioni obbligatorie con versamento di caparra di € 500,00.**

I termini per la prenotazione saranno oggetto di comunicazione via mail, sito internet e affissione avviso in bacheca non appena possibile.

Il programma dettagliato sarà disponibile in Sede e sul sito: [www.caialbenga.it](http://www.caialbenga.it).

Referenti: Andrea Guelfo 333.2089579.

Gabriela Picasso 393.5251098.



**Marettimo**



**SETTEMBRE****Domenica 29**

## I Calanchi di Merana

Partenza da Merana (Val Bormida) si raggiunge la torre, con visita e si prosegue il giro ad anello passando tra i famosi “calanchi” e ritorno alla partenza.

Difficoltà: E

Dislivello m 650

Tempo totale ore 7.00 per km 12,5

Referente: Paolo Viglietti 333.4215914.

Percorso in auto h 1.15 per km 85.

**OTTOBRE****Venerdì 4**

## Gite 2025 - Sede Sociale

Con l'intervento dei Soci, la serata per impostare il calendario delle gite e attività sociali 2025.

**OTTOBRE****Domenica 6**

## Cima del Tor m 2400

Valle Gesso

Partendo da San Giacomo di Entraque, bella salita, facile e distensiva, ad un punto panoramico di prim'ordine. La Cima del Tor è una montagna poco appariscente, sia da vicino che da lontano, ma la sua posizione centrale rispetto alle più alte vette del settore la rendono un balcone d'eccezione da non lasciarsi sfuggire. Interessante anche come riscoperta delle vecchie mulattiere di caccia.

Difficoltà: EE

Dislivello m 1200

Tempo totale ore 6.30

Referenti: Gabriela Picasso 393.5251098.

Roberto Vallarino 338.4929881.

Percorso in auto h 2.30 per km 170.

**OTTOBRE****Domenica 13****Festa d'Autunno**

Castagnata al Rifugio Mongioie

Tradizionale appuntamento autunnale dedicato alle caldarroste.

A cura del Consiglio Direttivo.

**OTTOBRE****Domenica 20****Monte Spinarda m 1357**

Gita intersezionale con la Sezione CAI di Imperia

E' la cima più alta del lungo contrafforte che separa la Val Tanaro dalla Val Bormida di Millesimo.

Sul culmine si apre un'ampia radura con qualche affioramento roccioso. Sul roccione più alto, che costituisce il culmine della montagna, si trova una grande croce. Da qui il panorama è ampio specialmente sull'alta Val Bormida di Millesimo e sull'alta Val Tanaro.

Difficoltà: E

Dislivello m 900

Tempo totale ore 6.00

Referenti: Paola Barracca 347.2465857 e Anna Maria Sartirana 349.6039423  
per CAI Albenga;  
Leonardo Moretti 335.5278924 per CAI Imperia.

Percorso in auto ore 1.20 per km 60.



## **Sentiero del Lupo**

### **Langhe Albesi**

Il sentiero parte da Montelupo Albese, dal belvedere dedicato a Michele Ferrero, fondatore dell'omonimo colosso dolciario e inventore della famosissima Nutella. e si sviluppa tra nocchie e vigneti, raggiungendo circa a metà percorso la cappella campestre della Madonna del Riolo, ricostruita nel Settecento ma con origini assai più antiche. Si raggiungono le case di cascina Bormida che si attraversano in discesa in un tratto in cui è impossibile non rimanere incantati dalla perfetta geometria dei filari. Si discende ad attraversare un rio, punto più basso dell'intero itinerario, dopo cui inizia la salita che riporta, passata la Borgata Brantegna, a Montelupo Albese.

### **Pranzo in un ristorante in zona.**

### **Gita in Pullman**

Il termine per le prenotazioni verrà comunicato con congruo anticipo.

<b>Difficoltà: E</b>	<b>Dislivello in salita m 400</b>	<b>Tempo totale ore 4.00</b>
----------------------	-----------------------------------	------------------------------

A cura Consiglio Direttivo.



**Sentiero del Lupo**

**NOVEMBRE****Domenica 10**

## Cime de Baudon m 1265

Entroterra di Mentone

Partendo da St. Agnes si raggiunge la vetta, un belvedere su Costa Azzurra e Alpi Marittime, in circa 2 ore di cammino. Ritorno ad anello per il Col de la Madone m 925 e discesa sul paese di Gorbio, meritevole di una visita di 30/40 minuti.

Difficoltà: E

Dislivello m 500

Tempo totale ore 5.00

Referente: Roberto Vallarino 338.4929881.

Percorso in auto h 1.30 per km. 95.

**Cime de Baudon****DICEMBRE****Domenica 1**

## Pranzo Sociale

Tradizionale momento di ritrovo dei Soci, amici e simpatizzanti, per scambiarsi impressioni e ricordi dell'anno appena trascorso; con l'occasione verrà abbinato a una gita escursionistica nella mattinata, che si concluderà davanti alla tavola imbandita ...

Luogo e percorso verranno comunicati con le usuali modalità.

A cura del Consiglio Direttivo sezionale.

**DICEMBRE**

**Domenica 10**



## **Monte Alpe m 1055**

Partendo da Veravo (Val Pennavaire) si risale il pendio tra ulivi e boscaglia, fino allo spartiacque erboso tra la Val Pennavaire e la Val Neva. Proseguendo sulla dorsale, si raggiungono le due cime del Monte Alpe (Ovest e Est).

Ritorno sul percorso di salita.

Difficoltà: E

Dislivello m 725

Tempo di salita ore 2.30

Percorso in auto ore 0.30.

Referenti: Paola Barracca 347.2465857.

Anna Maria Sartirana 349.6039423.

**DICEMBRE**

**Venerdì 20**

## **Sede Sociale**

### **Auguri di Buone Feste**

Ritroviamoci nella nostra Sede Sociale per il brindisi di auguri aspettando le Feste di Natale e Capodanno.

