



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Albenga



**Programma
Attività 2026**

SEDE SOCIALE
Rione Risorgimento 22 – 17031 ALBENGA

Tel. 339.2504500 (negli orari di apertura)
www.caialbenga.it - www.facebook.com/caialbenga
email: albenga@cai.it

La SEDE SOCIALE e la SEGRETERIA sono aperte nei seguenti giorni - non festivi:

Venerdì, tutto l'anno, dalle ore 21.00 alle 22.30;

Mercoledì, da gennaio a marzo, dalle ore 17.30 alle 19.00.

**La BIBLIOTECA è aperta tutti i Venerdì non festivi
dalle 21.00 alle 22.30. Altri giorni previo appuntamento.**

**CHI SIAMO:
Consiglio Direttivo al 1 gennaio 2026:**

Presidente:	Maria Gabriella Guerra.
VicePresidente:	Andrea Guelfo.
Segretari/Tesorieri:	Marco Della Corte, Daniela Quarta.
Consiglieri:	Paola Barracca, Marco Della Corte, Aldo Guerra, Pino Iaria, Piero Mangino, Gabriela Picasso, Daniela Quarta, Mauro Rubaudo, Paolo Viglietti.
Revisori dei conti:	Mauro Aicardi, Luigi Ferreri, Carlo Originale.
Biblioteca “Don U. Barbera”:	Gianni Barbero, Aldo Guerra Susanna Regis.
Ispettore Rifugio Mongioie:	Pino Iaria.



RIFUGIO MONGIOIE m 1520

Località Pian Rosso - Viozene

Comune di Ormea (CN)

Gestore: Guida Alpina Silvano Odasso

Tel. Rifugio: 0174.390196 – Tel. Gestore: 335.5745001

Sito internet: www.rifugio-mongioie.com

email: rifugio.mongioie@gmail.com

Il Rifugio dispone di 46 posti letto in dormitori, più 4 posti letto nel Bivacco invernale, sempre aperto quando il Rifugio è chiuso per la pausa invernale.

Il Rifugio offre ospitalità con servizio di alberghetto e di ristorazione. Ricordiamo che in tutti i Rifugi e Bivacchi del CAI, per motivi igienici, nei pernottamenti è obbligatorio l'uso del sacco a pelo o del sacco lenzuolo personale.

QUOTE ASSOCIATIVE 2026

Per il 2026, le quote associative, invariate rispetto al 2025, sono state stabilite come segue:

- SOCIO ORDINARIO:	- Junior, da 18 a 25 anni (nato dal 2001 al 2008)	€ 25,00
	- con oltre 25 anni	€ 45,00
- SOCIO FAMILIARE:	(componente della famiglia del Socio Ordinario, maggiore di anni 18)	€ 25,00
- SOCIO GIOVANE:	(minore di anni 18, nato nel 2009 e seguenti)	€ 16,00

I Soci in regola con il tesseramento hanno diritto a:

- **Coperture assicurative** per Responsabilità Civile, Soccorso Alpino (ricerca, soccorso e trasporto, ivi compreso l'impiego dell'elicottero), e Infortuni, come specificato nei dettagli a pagina 7.
- Possibilità di attivare, con pagamento del premio previsto, la polizza Infortuni e Responsabilità Civile anche per **attività personale**, come specificato nei dettagli a pagina 7.
- **Tariffe ridotte** per il soggiorno e pernottamento nei Rifugi Alpini del CAI; stesso trattamento presso i Rifugi delle altre Associazioni Alpine aderenti all'UIAA.
- Ricevere gratuitamente la "**Rivista della Montagna**", bimestrale mentre il notiziario "Lo Scarpone" è consultabile online sul sito
 - www.loscarpone.cai.it.
- Agevolazioni nell'acquisto di pubblicazioni sociali, quali guide e manuali.
- Partecipare a tutte le **attività** organizzate dalla Sezione.
- Accedere a tutti i servizi offerti dalla **Biblioteca della Sezione**: consultazione, prestito, fotocopie, scansioni.

Ricordiamo che permane l'agevolazione per i **Soci Giovani** appartenenti ad un gruppo familiare, di una quota associativa ridotta a **€ 9,00** dal secondo giovane iscritto in poi.

Permane anche, per i Soci Giovani, non appartenenti ad alcun gruppo familiare, l'invio gratuito a richiesta della stampa sociale.

... e non dimenticare: rinnovare la tua adesione è la forma più sicura e concreta di sostegno alla tua Sezione!

Ricordiamo inoltre che:

- Il termine per rinnovare l'associazione per il **2026** è stabilito al 31 Marzo, per mantenere la continuità dell'adesione e dell'invio della stampa sociale.
- All'atto dell'iscrizione o del rinnovo annuale, per i Soci che ne facciano richiesta, è possibile il raddoppio dei massimali per l'assicurazione infortuni, contro pagamento di un'integrazione del premio pari a € 5,15.
- Per un nuovo tesseramento è necessario produrre una fototessera, un documento di riconoscimento, il codice fiscale e il versamento, oltre la quota associativa, di € 5,00 per il costo della tessera.
- Il rinnovo può essere effettuato anche tramite bonifico bancario a favore CAI Albenga - IBAN: IT94 L050 3449 2420 0000 0002 480; il bollino verrà tenuto a disposizione in Sede per il ritiro.
- E' possibile, in Sede, effettuare il pagamento tramite POS: Carta di Credito o Bancomat.

GITE SOCIALI

Per tutte le gite sociali, anche di un solo giorno, viene richiesta l'iscrizione in Sede il venerdì precedente. Questa iscrizione consente all'organizzatore di valutare l'idoneità del partecipante.

All'atto dell'iscrizione, per le gite con pernottamento fuori sede o da effettuarsi con autopullman, è previsto il versamento di una caparra.

Il programma particolareggiato di ogni gita sarà esposto in Sede, nella bacheca di Albenga e sul sito:

www.caialbenga.it e su FB alla pagina "cai albenga "

entro il termine per l'iscrizione, se richiesta, o entro la settimana precedente alla data programmata.

APPUNTAMENTI GITE

Il raduno per le Gite Sociali avverrà, salvo diverso avviso, in Piazza MULTIPLEX in zona POLO 90 (disponibili parcheggi in abbondanza).

REGOLAMENTO GITE

Tutti i Soci, prima di partecipare alle Gite Sociali, sono invitati a prendere visione del Regolamento Gite, disponibile in Sede e sul sito Internet:

www.caialbenga.it

PARTECIPAZIONE "NON SOCI"

Chi intende partecipare alle gite sociali, senza essere Socio del CAI, può farlo in via eccezionale, presentandosi in Sezione almeno il venerdì precedente alla data della gita, per ottenere le coperture assicurative previste per i Soci e contro pagamento del premio relativo:

- Soccorso alpino: € 4,55 per 1 giorno; € 9,00 da 2 a 6 giorni.
- Infornuti, per ogni giorno: per massimali **combinazione A** = € 8,40; per massimali **combinazione B** = € 16,75, come specificato nella pagina seguente.

ASSICURAZIONI

Attenzione: tutte le informazioni relative a premi e massimali contenute in questa pagina sono quelle in vigore al momento di andare in stampa e sono soggette a revisione. Informazioni su aggiornamenti e dettagli delle polizze e il relativo **MANUALE D'USO**, sono disponibili in Sede o sul sito della Sede Centrale: www.cai.it, nella sezione "assicurazioni", nonchè sul sito della nostra sezione: www.caialbenga.it.

SOCCORSO ALPINO IN EUROPA:

I Soci sono garantiti nel rimborso delle spese incontrate da parte del CNSAS (Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico) nell'opera di ricerca, salvataggio e/o recupero sia tentata che compiuta, compreso l'intervento dell'elicottero, con i seguenti massimali per ogni Socio: rimborso spese € 25.000,00, diaria di ricovero ospedaliero € 20,00 al giorno (massimo 30 giorni), assistenza medico psicologo per eredi € 3.000,00.

E' valida in tutta Europa sia in attività sociale che individuale.

INFORTUNI SOCI:

Assicura i Soci per infortuni (morte, invalidità permanente e rimborso spese di cura) con i seguenti massimali: (**Combinazione A**) morte € 55.000,00; invalidità permanente € 80.000,00; cure mediche € 2.500,00 con franchigia di € 200,00. **Solo al momento dell'iscrizione o rinnovo** è possibile richiedere il raddoppio dei massimali (**Combinazione B**) al costo di € 5,15 all'anno.

E' valida ESCLUSIVAMENTE in attività sociale organizzata dal CAI (gite, corsi, manutenzione rifugi e sentieri, manifestazioni, ecc).

RESPONSABILITA' CIVILE:

Per i Soci in regola con il tesseramento è attiva la copertura di responsabilità civile in attività sociale.

I non Soci, che partecipano alle attività sociali, sono automaticamente assicurati per la responsabilità civile verso terzi, purchè registrati come indicato a pag. 6.

Le garanzie sono prestate senza applicazione di franchigia.

E' valida ESCLUSIVAMENTE in attività sociale organizzata dal CAI (gite, corsi, manutenzione rifugi e sentieri, manifestazioni, ecc).

**INFORTUNI E RESPONSABILITA' CIVILE
SOCI IN ATTIVITA' PERSONALE
(facoltative)**

I Soci che lo desiderano possono sottoscrivere le polizze Infortuni e Responsabilità Civile a copertura di eventuali incidenti che dovessero derivare dall'attività personale in uno dei contesti di operatività del CAI (escursionismo, alpinismo, speleologia, sci-alpinismo, ciclo-escursionismo, ecc.) senza limiti di difficoltà o di territorio.

NB. La polizza "RESPONSABILITA' CIVILE" è valida anche per l'obbligo su pista da sci.

Le polizze hanno durata annuale al 1° gennaio al 31 dicembre dell'anno di sottoscrizione.

L'attivazione delle polizze deve essere richiesta alla segreteria della Sezione CAI di appartenenza, versando contestualmente il relativo premio; la copertura sarà attiva dalle ore 24.00 del giorno di trasmissione del modulo alla Sede Centrale.

Tutti i dettagli delle polizze e il relativo **MANUALE D'USO**, sono disponibili in Sede C.A.I. di Albenga o sul sito della Sede Centrale: www.cai.it, nella sezione "assicurazioni".

**In caso di incidente è necessario informare
immediatamente la Sezione CAI di appartenenza e/o l'ufficio assicurazioni della
Sede Centrale di Milano tel. 02.2057231.**





BIBLIOTECA "DON UMBERTO BARBERA"

SEI UN'ESCURSIONISTA CURIOSO?
VUOI PROGRAMMARE LE TUE GITE O ARRAMPICATE?
SEI APPASSIONATO DI STORIE DI MONTAGNA?
VIENI A TROVARCI!
IN BIBLIOTECA PUOI TROVARE:

Oltre 300 Guide di escursionismo e cammini...

Oltre 500 Guide di alpinismo, arrampicata, vie ferrate, scialpinismo e ascensioni anche oltre confine (Francia, Svizzera...).

Libri di letteratura, narrativa, cultura del territorio, storia e biografie dei più grandi alpinisti, i manuali del CAI e numerosi periodici.

Orario: venerdì 21.00 – 22.30.

Servizi offerti: consultazione, prestito.

SU APPUNTAMENTO:

Gianni Barbero 333.7414812

o tramite e-mail: caialbengabiblio@gmail.com

STAY TUNED: APERTURE EXTRA VERRANNO COMUNICATE ATTRAVERSO I CANALI SOCIAL.

Link al catalogo:

<https://caisidoc.cai.it/biblioteche-cai/biblioteca-don-umberto-barbera-cai-sezione-di-albenga/>



PROGRAMMA ATTIVITA' 2026

IMPORTANTE:

- Le descrizioni dei percorsi delle Gite Sociali contenute in questo libretto, saranno comunicate tramite gli avvisi che, di volta in volta, verranno inviati ai soci via e.mail e pubblicati sulla nostra pagina FaceBook e sul sito www.caialbenga.it.
- Si invitano i Soci, partecipanti alle Gite sociali, a prendere visione del Regolamento Gite, disponibile in Sede e sul sito internet www.caialbenga.it.
- Sono state inserite alcune gite nelle **giornate di sabato**, per agevolare la partecipazione ai Soci non disponibili per le gite domenicali.

Simbolo delle gite: Escursionismo - Alpinismo



GENNAIO

Mercoledì 1



Monte Carmo m 1389

L'escursione di Capodanno al Monte Carmo è una consuetudine della nostra Sezione. La prima uscita del 2026 per iniziare l'anno in compagnia e dare fondo agli avanzi del cenone!

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**Sabato 10****La Giara di Rezzo**

Dal paese di Rezzo si scende in fondovalle e si segue il torrente Giara incontrando vari ponti medioevali con risalita al paese. Interesse: paesaggistico, storico e ambientale.

Difficoltà: E

Dislivello m 250

Tempo di percorrenza ore 4.50

Percorso in auto km 33 per h. 0.45*.

Referente: Paolo Viglietti 333.4215914.

GENNAIO**Domenica 25****Finalborgo – S. Antonino
Pian Marino**

Partendo da Finalborgo, si raggiunge la frazione di Perti; giro ad anello fino a raggiungere i ruderi dell'antica chiesa di Sant'Antonino e la sua cripta e ritorno per la Rocca Carpanea e Pian Marino.

Difficoltà: E

Dislivello m 500

Tempo di percorrenza ore 5.00

Percorso in auto km 20 per ore 0.50.

Referenti: Paolo Viglietti 333.4215914 - Andrea Guelfo 333.2089579.

FEBBRAIO**Domenica 8****Zoagli – Sentiero dei 5 campanili
Treno-Trekking****Intersezionale con il CAI di Imperia**

Splendido itinerario ad anello nella Riviera di Levante, che partendo dal mare, raggiunge le frazioni di Zoagli: San Pietro di Rovereto, Semorile, Sant'Ambrogio, San Pantaleo e i relativi campanili.

Difficoltà: E

Dislivello m 450

Tempo totale ore 5.00

Referenti: Andrea Guelfo 333.2089579 Paola Barracca 347.2465857. per CAI Albenga.

Leonardo Moretti per CAI Imperia.



Zoagli

FEBBRAIO Domenica 22



Rocca delle Penne e Rocca Tramontina

Intersezionale con il CAI di Imperia

Dalla frazione Lovegno di Pieve di Teco, su sentiero e sterrata si arriva alla chiesetta della Madonna della Neve presso il Colle Domenica , poi su sentiero al colle di Caprauna. Si prosegue sul sentiero di cresta fino alle cime, sullo spartiacque tra Valle Arroscia e Val Pennavaire. Discesa su Colle Domenica e Lovegno.

Difficoltà: E

Dislivello totale m 800

Tempo totale ore 5.00

Percorso in auto km 35 per ore 0.50.

Referenti: Corrado Luigino 347.4601128 per CAI Albenga.

Leonardo Moretti per CAI Imperia.



Rocca Tramontina

MARZO**Domenica 8**

Poggio dell'Allodola m 1490

Percorso ad anello con partenza dal Colle di Nava per Forte Pozzanghi sull' Alta Via M. L., poi il forte Montescio e la cappelletta della Madonna dei Cancelli. Dal Poggio dell'Allodola ritorno seguendo il sentiero "del Falegname".

Difficoltà: E

Dislivello totale m 650

Tempo totale ore 5.00

Percorso in auto km 40 per ore 0.50.

Referenti: Mauro Rubaudo 339.4477733 - Daniela Quarta 349.0912035.

MARZO**Venerdì 13**

Assemblea dei Soci

Quest'anno, oltre alla relazione sull'attività della Sezione e l'approvazione della parte economico/finanziaria, contestualmente si svolgeranno le

Elezioni per il rinnovo del Consiglio Direttivo

con scadenza triennale. Tutti i Soci maggiorenni sono invitati a partecipare a questo importante appuntamento per la vita della nostra Sezione; i dati per il voto saranno comunicati a tempo debito con le solite modalità.

MARZO**Sabato 14**

Pian Rosso di Testico

Da Testico sulla cresta tra le valli di Diano e la Val Merula. Interesse: paesaggistico e ambientale.

Difficoltà: E

Dislivello totale m 250

Tempo totale ore 5.00

Percorso in auto km 23 per h. 0.40°.

Referenti: Paolo Viglietti 333.4215914 - Roberta Morandi 366.6891305.



MASSI SPORT

Vieni a trovarci nel nuovo negozio

Siamo anche su Facebook con il profilo Massi Sport

**MASSI
SPORT**



**via Lovera 73
12011 Borgo San Dalmazzo (CN)**

tel. 0171/262515

e-mail info@massisport.it

www.massisport.it

MARZO**Domenica 15****Da Albenga a Colla Micheri**

Traversata sull'Alta Via Baia del Sole, sui sentieri che contornano Alassio e Laigueglia, passando per il Monte Bignone, la Madonna della Guardia e Poggio Brea.

Rientro con autobus di linea.

Difficoltà: E

Dislivello m 600

Tempo totale ore 5.30

Referente: Aldo Guerra 338.5436157.

MARZO**Sabato 28****Madonna della Guardia di Varazze****Intersezionale con la sezione CAI di Piedimulera**

Giro ad anello con partenza da Varazze. Interesse: paesaggistico.

Difficoltà: E

Dislivello totale m 500

Tempo totale ore 5.30

Percorso in auto km 60 per h. 0.50*

Referente: Paolo Viglietti 333.4215914.

**Madonna della Guardia****APRILE****Sabato 11****Monte Cianea m 1226**

Dal colle S. Bernardo di Garessio, si segue l'Alta Via M. L. e si giunge al Colle Cianea e da qui alla vetta. Con un giro ad anello si ritorna al sentiero di salita e alle auto. Interesse: botanico – Lungo percorso nel bosco.

Difficoltà: E

Dislivello m 250

Tempo totale ore 5.00

Percorso in auto km 30 per h. 0.45*

Referenti: Paolo Viglietti 333.4215914 - Geddo Gianluigi 335.395615.



IMPORTANTE

Da gennaio 2017 il servizio **GEORESQ** di geolocalizzazione e invio di richiesta di aiuto tramite smartphone è compreso nella quota associativa annuale CAI. Basta installare la APP e registrarsi per tenere traccia della propria escursione e chiedere soccorso alla centrale operativa attiva 24 ore su 24.

Il servizio GeoResQ, gestito dal Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS) e promosso dal Club Alpino Italiano, consente di determinare la propria posizione geografica, di effettuare il tracciamento in tempo reale delle proprie escursioni, garantisce l'archiviazione dei propri percorsi sul portale dedicato, ed in caso di necessità l'inoltro degli allarmi e delle richieste di soccorso attraverso una centrale operativa attiva sette giorni su sette e 24 ore su 24, collegata con i servizi regionali del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico e del servizio emergenza nazionale 112.

GeoResQ vuole essere un valido aiuto per incrementare la sicurezza delle escursioni e per il rapido inoltro delle richieste d'aiuto in caso di emergenza.

GeoResQ mette a disposizione il portale

www.georesq.it

per la gestione dei propri dati personali, della cartografia e dei propri percorsi, un APP da installare sul proprio smartphone (disponibile per tutti i principali sistemi operativi: Android, iPhone e Windows Phone) che consente di avviare le varie funzioni del servizio, ed una centrale operativa per la ricezione e l'inoltro delle richieste d'aiuto.

Un video illustrativo di GeoResQ è disponibile al seguente indirizzo internet:

<https://www.youtube.com/watch?v=GbUaJY4nRVA>

APRILE**Domenica 12**

Le scalinate di Campiglia "Gita al contrario"

Mattino: Da Campiglia si scende verso il mare partendo dalla piazzetta antistante la chiesa di Santa Caterina. Si percorre per un breve tratto la carrozzabile per poi svoltare a sinistra e prendere la scalinata di Tramonti. Tra vigneti e uliveti si continua a scendere ripidamente facendo molta attenzione fino a Case Persico, con il bel gelso al centro del piccolissimo abitato. La scalinata diventa più dissestata fino ad arrivare alla spiaggia del Persico, formata da grossi ciottoli.

Difficoltà: EE	Dislivello m 400	Tempo totale ore 2.30
----------------	------------------	-----------------------

Pomeriggio: da Campiglia, in direzione ovest, si incontra la lunga scalinata che scende ripida fino a Monesteroli e termina sul mare della zona dello scoglio Ferale.

Difficoltà: EE	Dislivello m 500	Tempo totale ore 3.00
----------------	------------------	-----------------------

Percorso in auto ore 2.45 per km 210.

Referente: Andrea Guelfo 333.2089579.

**APRILE****Domenica 19**

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 26****Monte Argentea m 1082**

Appennino Ligure



Evidente e panoramica cima sulla costa genovese, che domina l'abitato di Arenzano.

Partendo dal versante padano, da Vara Inferiore m 680, si risale una valle laterale del fiume Orba, tra boschi e praterie, fino a raggiungere la cresta spartiacque verso la costa ligure e il Rifugio Argentea. Alla vetta si perviene in pochi minuti dal rifugio.

Difficoltà: E

Dislivello m 500

Tempo totale ore 5.00

Percorso in auto ore 1.50 per km 90.

Referente: Aldo Guerra 338.5436157.

MAGGIO**Sabato 9****Torre di Ubaga m 830**

Giro ad anello partendo da Ubaga Villa fino ai ruderi della torre. Discesa verso Montecalvo e ritorno nel bosco. Interesse: panoramico.

Difficoltà: E

Dislivello m 350

Tempo totale ore 4.30

Percorso in auto km 25 per h. 0.40'.

Referenti: Paolo Viglietti 333.4215914 - Mauro Rubaudo 339.4477733.

Caffé
Opera
GELATERIA
ARTIGIANALE
Piazza S. Francesco, 20/21
13031 Albenga (SV)
Cell. 338 37.68.768

MAGGIO**Domenica 10****Balconata d'Ormea**
In collaborazione con il CAI Ormea

Giro ad anello con partenza dal centro di Ormea, in parte sul percorso della "Balconata", che raggiunge la presa d'acqua San Bernardo e la frazione Cascine.

Difficoltà: E

Dislivello m 600

Tempo totale ore 6.00

Percorso in auto km 50 per h. 1.00.

Referenti: Pareto Fiorenza 340.6021616 per CAI Albenga.

Fabio 335.1275370 per CAI Ormea.

MAGGIO**Domenica 24****Monte Armetta m 1740**

Giro ad anello che inizia dalla Madonna del Lago m 860, raggiungendo il Monte Dubasso e sul sentiero di cresta, la cima panoramica del Monte Armetta. Discesa sul percorso dell'Alta Via M. L. e rientro su sentiero e in parte strada sterrata.

Difficoltà: E

Dislivello m 950

Tempo totale ore 6.00

Percorso in auto km 30 per h. 0.45'.

Referente: Mauro Rubaudo 339.4477733.

GIUGNO**Domenica 7****Festa di Primavera
al Rifugio Mongioie**

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



PEIRANO BEVANDE



Vendita birre, vini, liquori, spumanti e champagne
tel 0182/548079 - peiranobibite@hotmail.com

Acque minerali • Bibite • Vini
Birre • Impianti alla spina • Liquori
Spumanti • Champagne

Reg. Campolau, 1 • 17031 Albenga (SV)

3 REGOLE IMPORTANTI IN MONTAGNA

*MANGIA prima di aver fame
BEVI prima di aver sete
COPRITI prima di aver freddo*

RICORDA:

- **Preparati fisicamente** per poter sostenere gli sforzi che la montagna comporta.
- **Preparati moralmente** con quella carica di energia interiore che consente di far fronte a qualsiasi evenienza.
- **Preparati tecnicamente** aggiornando le tue conoscenze sull'equipaggiamento e sul suo impiego in modo di poter procedere agevolmente su qualsiasi tipo di terreno.
- **Non andare mai solo;** lascia sempre detta a qualcuno la tua meta; lascia una traccia del tuo passaggio sui libri dei Rifugi.
- **Rimani unito** ai compagni nelle situazioni difficili e non lasciarli mai soli in caso di difficoltà.
- **Conosci la montagna** e i suoi pericoli (scariche di pietre, valanghe, crepacci, maltempo) per poterli evitare. Informati sempre sulle previsioni meteorologiche.
- **Conosci i limiti** delle tue forze e conserva sempre un adeguato margine di energia.
- **Scegli le imprese** adatte alle tue possibilità e studia il percorso.
- **Scegli bene i compagni** per poterne fare pieno affidamento anche nell'emergenza.
- **Non lasciarti trascinare** dall'ambizione o da un malinteso spirito di emulazione in imprese superiori alle tue possibilità.
- **Stai costantemente all'erta** soprattutto laddove le difficoltà diminuiscono e quando la stanchezza annebbia i tuoi riflessi.
- **Prepara** lo zaino in modo razionale; porta sempre una giacca impermeabile, un berretto, i guanti, un intimo di ricambio e una scorta d'acqua: in montagna, anche d'estate, il freddo è sempre in agguato!
- **Sappi rinunciare:** non c'è nulla di cui vergognarsi!!

**LE MONTAGNE TI ATTENDONO SEMPRE,
ANCHE LA PROSSIMA VOLTA.**

GIUGNO**da Venerdì 12
a Domenica 14****Grignone m 2410**

Venerdì 12: Salita al Rifugio Bietti-Buzzi m 1719 da Cainallo (parcheggio auto) per la Porta di Prada.

Pernottamento.

Difficoltà: E	Dislivello m 310	Tempo di salita ore 1.45
---------------	------------------	--------------------------

Sabato 13: Salita al Grignone (Grigna settentrionale) – Per sentiero su ghiaione e poi su un breve cammino agevolato da catene (utili in caso di bagnato) fino alla Bocchetta di Releccio m 2260 da dove in circa 20' il sentiero porta in cima al Grignone, ove è posto il rifugio Brioschi.

Discesa per la Via della Ganda e il Rifugio Bogani fino alle auto, e trasferimento al Rifugio Carlo Porta ai Piani Resinelli m 1426. Pernottamento.

Difficoltà: EE	Dislivello m 700	Tempo di salita ore 3.00
----------------	------------------	--------------------------

Domenica 14: Salita al Rifugio Rosalba m 1720 ai piedi della Grignetta sul facile “sentiero delle Foppe”: panorama spettacolare sui laghi intorno a Lecco. Discesa per la stessa via.

Difficoltà: E	Dislivello m 550	Tempo di salita ore 2.30
---------------	------------------	--------------------------

Per il pernottamento ai Rifugi Bietti-Buzzi e Porta, prenotazioni entro il 22/5/2026

Percorso in auto km 320 per h. 4.00.

Referenti: Angelica Invernizzi 333.3547533 - Andrea Guelfo 333.2089579.



GIUGNO**Sabato 20
Colla Domenica**

Camminata nei boschi di Gavenola, partendo dalla Chiesa di SS. Cosma e Damiano.
Giro ad anello

Difficoltà: E

Dislivello m 250

Tempo totale ore 5.00

Percorso in auto km 30 per h. 0.45*.

Referenti: Paolo Viglietti 333.4215914 - Marco Della Corte 328.5931633.

LUGLIO**Sabato 4
Domenica 5****Monte Rosa - Piramide Vincent m 4215**

1. giorno: da Gressoney Staffal saliremo con la Funivia Funifor a Punta Indren. Su sentiero parzialmente attrezzato con canaponi, per sfasciumi e roccette raggiungeremo il Rifugio Gnifetti.

Ore 1.30, dislivello 350 m.

2. giorno: con percorso su ghiacciaio, supereremo la zona crepacciata alle spalle del rifugio per raggiungere il Colle Vincent e, per un facile pendio nevoso, la vetta. Ore 2.00/2.30, dislivello 600 m. per la salita.

Posti limitati. Prenotazione obbligatoria. Difficoltà: F.

I termini per l'iscrizione saranno comunicati via email.

Percorso in auto km 290 per h. 3.30.

Referenti: Gianni Barbero 333.7414812 - Lodovico Spiota 338.2513036.

**Piramide Vincent**

L'obiettivo del ricovero presso di noi è il **raggiungimento dell'autonomia in sicurezza** ed il **reinserimento nella vita quotidiana** dopo la dimissione.



Perseguiamo questo obiettivo mediante l'originale **modello bio-psico-socio-ambientale** che mette a frutto le notevoli potenzialità della struttura e le sue professionalità, coinvolgendo il Paziente in modo **olisticamente terapeutico** per molte ore al giorno; ne consegue un precoce recupero funzionale, una migliore autonomia e quindi un più rapido reinserimento del Paziente nel contesto sociale.

Contatta la Clinica San Michele per maggiori informazioni



📍 Viale Pontelungo 79, Albenga (SV) | 0182 574202

Scopri di più su: www.clinicasanmichelealbenga.it |

**San
MICHELE**
Produce Salute dal 1964

LUGLIO**Sabato 4****ANELLO DELLE NIVORINE**

Partendo da Upega, si raggiungono le Case Nivorine e la casa dei Cacciatori con un taglio nel bosco delle Navette. Interesse: botanico e storico.

Difficoltà: E

Dislivello m 600

Tempo totale ore 5.30

Percorso in auto km 60 per h. 1.20.

Referente: Paolo Viglietti 333.4215914.

LUGLIO**Domenica 26****Punta delle Guglie m 2748**

Valle Varaita

Con partenza dalla località Colletto sopra Sampeyre, si sale per sterrata e sentiero fino al Lago di Luca. Si rimonta il valloncello fino al Colle di Luca e seguendo il percorso di cresta, si raggiungono le roccette sommitali che in breve portano alla cima.

Difficoltà: EE

Dislivello m 935

Tempo di salita ore 3.00

Percorso in auto km 160 per h. 2.15.

Referente: Plumeri Alessandro 320.8641910.

**Punta delle Guglie**

AGOSTO**Sabato 8
Domenica 9**

Traversata Rifugio Remondino Rifugio Bozano Valle Gesso



Da Terme di Valdieri si raggiunge per stradina in parte sterrata, il posteggio per il Rifugio Bozano. Lasciata l'auto si continua sulla sterrata fino al Pian della Casa del Rem 1743, poi su sentiero si risale fino al Rifugio Remondino m 2465 dove si pernotta. Poco sotto il Rifugio, inizia il sentiero, in parte su massi e erba, che raggiungono le rocce basali della Catena della Madre di Dio. Con lunghi traversi si risale un colletto con l'aiuto di alcune catene e si continua con saliscendi su cenge erbose spesso esposte in direzione nord fino a raggiungere la Bassa della Madre di Dio.

Si continua sulle pietraie alla base della parete sud dell'Argentera e si perviene al Rifugio Bozano. Il sentiero di discesa riporta al posteggio delle auto.

Pernottamento al Rifugio Remondino.

Posti limitati. Prenotazioni entro il 22 agosto 2025.

Difficoltà: EE	Dislivelli: al Remondino m 720 al Bozano m 500	Tempi ore 2.30 + 6.00
----------------	---	--------------------------

Percorso in auto km 180 per h. 2.45'.

Referenti: Rinaldo Siffredi 347.2959904 - Andrea Guelfo 333.2089579.



Rifugio Remondino



Rifugio Bozano

AGOSTO**Domenica 30**

Rocca Negra m 2838

Valle Stura

Partendo da San Bernolfo, si sale la mulattiera fino al bivio per i laghi Lausfer, dove si prende la diramazione a sinistra per il Passo di Barbacana. Dal passo, si prosegue in direzione nord-ovest sotto la cresta e per facili rocce si perviene alla cima. Ritorno con una breve variante si può raggiungere la Testa degli Spagnoli m 2663 e ridiscendere sul percorso di salita.

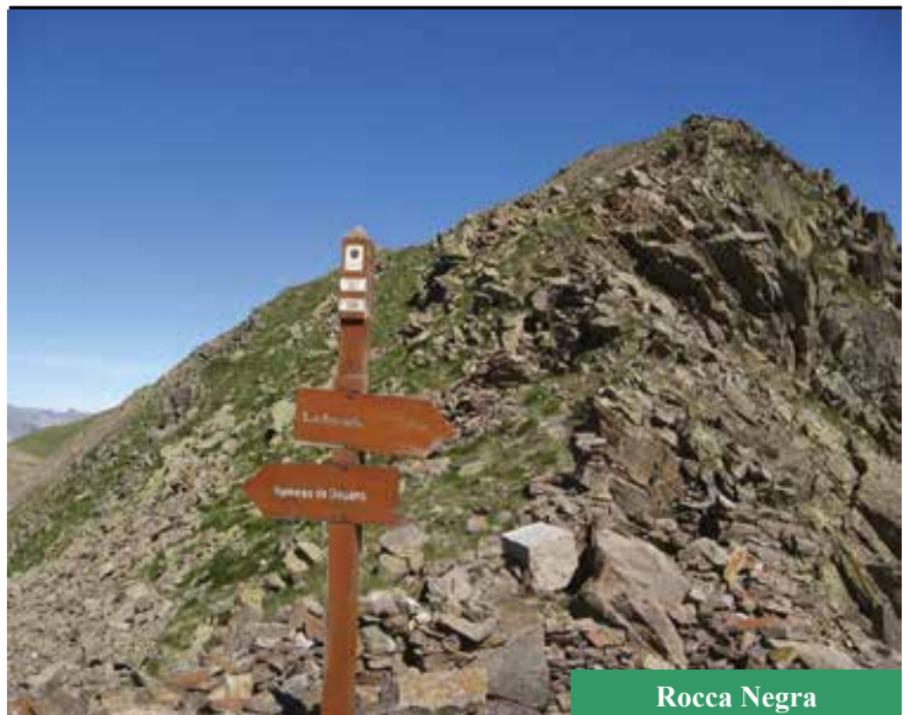
Difficoltà: E

Dislivello m 1180

Tempo di salita ore 3.30

Percorso in auto km 190 per h. 2.40.

Referente: Plumeri Alessandro 320.8641910.

**Rocca Negra**

SETTEMBRE**Sabato 12
Domenica 13**

Pelvo Di Ciabrera m 3152

Valle di Bellino

Da S. Anna di Bellino, si segue la stradina fino a Pian Ceiol e poi su sentiero si raggiunge il Colle Autaret m 2875 da dove si prosegue per cresta in direzione Colle di Ciabrera e per tracce di sentiero si perviene alla cima.

Pernottamento al Posto tappa "Trattoria del Pelvo" a Chiesa di Bellino.

Posti limitati: prenotazioni entro il 15 agosto 2026.

Difficoltà: EE

Dislivello m 1500

Tempo di salita ore 4.00

Percorso in auto km 190 per h. 2.30.

Referenti:Alessia Guido 340.3484988 – Rinaldo Siffredi 347.2959904.



Pelvo di Ciabrera

SETTEMBRE**Venerdì 18**

Gite 2027 - Sede Sociale

Con l'intervento dei Soci, la serata per impostare il calendario delle gite e attività sociali 2027.

SETTEMBRE**Domenica 20****Giro dei Laghi di Palanfrè**

Val Vermenagna



Dal paese di Palanfrè m 1380, per sentiero si sale ai due laghi del Frisson, inferiore m 2057 e superiore m 2127 con possibile risalita fino al Passo della Mena m 2200.

Ridiscesi al lago inferiore, su sentiero quasi pianeggiante, in parte su pietraia, si raggiunge il lago degli Alberghi m 2038 e ritorno con giro ad anello a Palanfrè.

Difficoltà: E

Dislivello m 850

Tempo totale ore 5.00

Percorso in auto km 165 per h. 2.15.

Referente: Roberta Morandi 366.6891305.

SETTEMBRE**Domenica 27****Monte Bertrand m 2480**

Val Tanaro



Da Upega si perviene al Ponte dei Giairetto m 1585 dove si lascia l'auto. Per sentiero, nel bosco delle Navette, si raggiunge la carrozzabile Monesi-Limone che si abbandona subito per risalire fino alla Colla Rossa m 2179. Si rimonta la facile cresta sul sentiero e si perviene alla panoramica cima.

Discesa con breve anello verso il colle delle Selle Vecchie e la strada ex militare, ritornando all'auto per il sentiero nel bosco.

Difficoltà: E

Dislivello m 900

Tempo di salita ore 3.00

Percorso in auto km 60 per h. 1.20.

Referente: Alessia Guido 340.3484988.

**Monte Bertrand**

OTTOBRE

da Domenica 4 a Domenica 11



Pantelleria

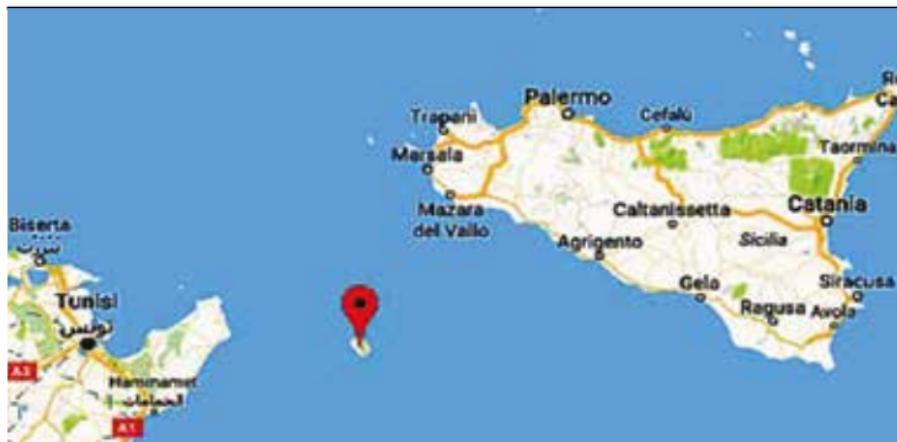
"Giardino di capperi e passito sotto il "Mediterraneo cielo stellato!!"

Con l'accompagnamento della "Cooperativa Naturaliter", una settimana in cammino su percorsi tra natura e storia, in bilico tra Europa e Africa, con difficoltà E e tempi di 5/6 ore.

Posti limitati! Prenotazione obbligatoria.

I termini per le iscrizioni e prenotazione, nonchè il programma dettagliato, saranno comunicati a tempo debito, via mail, sito internet e affissione in bacheca.

Referenti: Geddo Gian Luigi 335.395615 - Morandi Roberta 366.6891305.



OTTOBRE**Domenica 11****Forte Richermo m 1215**

Dal piazzale del Colle di Nava si raggiunge il forte, su strada sterrata e sentiero. Con giro ad anello si scende a S. Bernardo di Armo e si rientra a Nava sul percorso dell'Alta Via dei Monti Liguri. Gita con ricerca e riconoscimento funghi della zona.

Difficoltà: E

Dislivello m 300

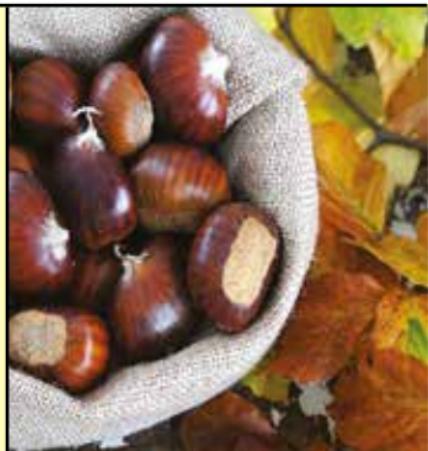
Tempo totale ore 5.30

Percorso in auto km 38 per h. 0.50'.

Referente: Paolo Viglietti 333.4215914.

OTTOBRE**Domenica 18****Festa d'Autunno**Castagnata al
Rifugio MongioieTradizionale appuntamento autun-
nale dedicato alle caldarroste.

A cura del Consiglio Direttivo.

**OTTOBRE****Domenica 25****Punta delle Lobbie m 2322**

Da San Giacomo di Entracque per la carreccia in direzione del Rifugio Soria - Ellena e verso il Colle di Fenestrelle. Poco prima del colle, una traccia di sentiero conduce ad un colletto e per facile crestina rocciosa (aggirabile) si perviene alla panoramica cima.

Difficoltà: E

Dislivello m 1100

Tempo totale ore 7.00

Percorso in auto km 165 per h. 2.20'.

Referente: Roberto Vallarino 338.4929881.



Punta delle Lobbie

NOVEMBRE **Domenica 8**
Monte Follia m 1031



Intersezionale con il CAI di Imperia

Partendo da Pietrabruna si sale su sentiero ed a tratti si interseca una serrata fino al monte Follia. Con una breve discesa iniziale si può salire fino al monte Faudo m 1149. Ritorno discesa a San Salvatore e quindi si ritorna a Pietrabruna.

Difficoltà: E	Dislivello m 700	Tempo totale ore 5.00
---------------	------------------	-----------------------

Percorso in auto km 50 per h. 1.00.

Referenti: Andrea Guelfo 333.2089579 per CAI Albenga.

Elena Norzi per CAI Imperia.

NOVEMBRE **Domenica 15**



Anello della Caprazoppa

Da Borgio, salita a Verezzi e alla grotta della Crosa, poi alla Chiesa di San Martino. Discesa a Verezzi sulla Via dei Carri Matti e ritorno alla partenza. Interesse: panoramico, storico, botanico e geologico.

Difficoltà: E	Dislivello m 400	Tempo totale ore 5.30
---------------	------------------	-----------------------

Percorso in auto km 16 per h. 0.35'.

Referenti: Paolo Viglietti 333.4215914 – Paola Barracca 347.2465857.

NOVEMBRE**Domenica 22****Deiva Marina – Bonassola**
Treno -Trekking**Intersezionale con il CAI di Imperia**

Raggiunta in treno la stazione di Deiva Marina, si percorrerà il “Sentiero Verdeazzurro” fino a Bonassola, passando a mezza costa e toccando il borgo di Framura.

Percorso panoramico con continua vista sul mare, nella macchia mediterranea, interval- lata da numerosi punti panoramici.

Ritorno con il treno da Bonassola.

Difficoltà: E

Dislivello m 550

Tempo totale ore 5.00

Referenti: Andrea Guelfo 333.2089579 per CAI Albenga.

Leonardo Moretti per CAI IM.

**Bonassola****NOVEMBRE****Domenica 29****Monte Airolo m 1220**

Giro ad anello dal Colle di Nava, passando dal Bocchino della Semola. Lungo il percorso, i forti Centrale e Richermo, che fanno parte delle fortificazioni del Colle di fine ‘800.

Difficoltà: E

Dislivello m 550

Tempo totale ore 5.00

Percorso in auto km 38 per h. 0.50*.

Referenti: Mauro Rubaudo 339.4477733 - Gigi Sanguineti 335.5480282.

DICEMBRE**Domenica 6**

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**Sabato 12**

Madonna della Guardia di Alassio

Partendo dalla Colla di Caso, giro ad anello della spalla ovest del Monte Piscivino, raggiungendo la Sella di Caso con il sentiero "Groove". Raggiunto il Santuario, si ritorna seguendo il sentiero del Nocciolo

Difficoltà: E

Dislivello m 400

Tempo totale ore 5.00

Percorso in auto km 12 per h. 0.20*

Referente: Paolo Viglietti 333.4215914 - Luigi Sanguineti 335.5480282.

DICEMBRE**Venerdì 18**

Sede Sociale

Auguri di Buone Feste

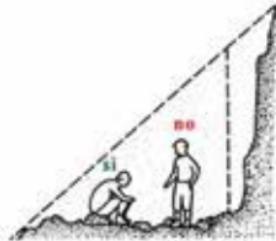
Ritroviamoci nella nostra Sede Sociale per il brindisi di auguri aspettando le Feste di Natale e Capodanno.



IN CASO DI TEMPORALI E FULMINI!



- Evitare creste, guglie, vette mantenendosi a una buona distanza da esse (almeno 15 metri).
- Le parti metalliche dell'equipaggiamento (ramponi, piccozza, moschettoni, chiodi, bastoncini ecc.) vanno depositate lontano.
- Evitare canaloni, fessure, camini e ripari quali cavità, grotte, grossi massi isolati e alberi.
- Evitare le vie attrezzate con funi e scale di ferro (vie ferrate) o allontanarsene il più rapidamente possibile.
- Durante una scalata o durante la discesa a corda doppia provvedere a più punti di assicurazione e fare sempre nodo auto-bloccante per le doppie.
- Distese di neve e ghiacciai sono più sicuri del terreno roccioso.
- Evitare gli assembramenti di persone.
- Allontanarsi dalle pareti verticali e assumere una posizione rannicchiata con i piedi uniti e ginocchia raccolte contro il corpo (vedi figura).



SOCCORSO IN MONTAGNA

Di seguito elenchiamo alcune nozioni relative al soccorso in montagna, nella speranza che non debbano mai tornare utili.

CHIAMATA DI SOCCORSO

Anche in montagna, come su tutto il territorio nazionale, il metodo più rapido ed efficace per avvisare dell'emergenza è quello di chiamare il

112 (in Svizzera 144)

E' bene ricordare che anche in zone scarsamente coperte dalla rete cellulare, la chiamata può andare a buon fine perchè si appoggia a qualunque gestore di telefonia.

In Sede e sul sito CAI: **www.caialbenga.it**, troverete le nozioni relative al comportamento da tenere in caso di soccorso in montagna.

DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE

T = **Turistico**: percorso privo di difficoltà, adatto a tutti.

E = **Escursionisti**: percorso senza particolari difficoltà, ma di un certo impegno fisico.

EE = **Escursionisti Esperti**: percorso lungo e impegnativo su terreno infido. Si possono incontrare tratti esposti (cenye, nevai, detriti) che richiedono un passo **sicuro**, senza vere e proprie difficoltà alpinistiche.

EEA = **Escursionisti Esperti con Attrezzatura**: percorso per escursionisti esperti che richiede l'uso di attrezzatura specifica (piccozza, ramponi ecc.) o il superamento di tratti di sentiero attrezzati con cavi corrimano (imbrago, corda...) al confine con l'alpinismo facile.

DIFFICOLTA' ALPINISTICHE

F = **Facile**: 1° grado. Utilizzo frequente delle mani per mantenere l'equilibrio e scelta attenta dell'appoggio dei piedi. Uso di attrezzatura di cordata.

PD = **Poco Difficile**: 2° grado. Movimenti attenti ed alternati con uso di appigli e appoggi molto abbondanti in sequenza di arrampicata. Su ghiaccio e pendii fino a 35° o superamento di zone con crepacci.

NAVIGARE IN MONTAGNA

Sul sito CAI: **www.caialbenga.it** troverete una lista di siti utili per i frequentatori della montagna.

Nuova gamma MG Full Hybird

LA FORZA CHE TI MOVE.



mymotor.it



Scegli l'efficienza e la libertà dell'ibrido MG...
Da oggi la gamma Hybrid+ è ancora più completa.
Scopri la nel tuo MG Store e su mymotor.it

AUTOMARE &

GRANDIAUTO RIVIERA

Albenga 0182.540286 - Savona 019.2040503

