



# PROGRAMMA ATTIVITA' SOCIALE

## 2026



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**Sezione "Alpi Marittime" IMPERIA – Fondata nel 1922**

# RIEPILOGO DELE GITE SOCIALI 2026

DATA	DESCRIZIONE	TIPO	DIFF.	DISL.	REF.
<b>GENNAIO</b>					
11	ROCCA DI CORNO E ROCCA DEGLI UCCELLI	Esc.	EE	+ 600	Rigo - Gallo
25	MONTE CARMO	Esc.	EE	+ 820	Alp. Giovanile
<b>FEBBRAIO</b>					
8	SENTIERO DEI 5 CAMPANILI (treno trekking)	Esc.	E	+ 450	con Sez. Albenga
12	MENTONE - CAP MARTIN - MONTECARLO	Senior	T	+ 90	Sez. Sanremo
21/22	RIFUGIO SANREMO	Ciasp.	E		Alp. Giovanile
22	ROCCA DELLE PENNE E ROCCA TRAMONTINA	Esc.	E	+ 800	con Sez. Albenga
26	ANELLO TORRI - COLLABASSA	Senior	E	+ 480	Sez. XXMiglia
<b>MARZO</b>					
12	DOLCEACQUA - SAN GREGORIO - MADONNA ADDOLORATA - DOLCEACQUA	Senior	E	+ 460	Sez. Bordighera
15	MONTE DUBASSO	Esc.	E	+ 560	Alp. Giovanile
22	TRAVERSATA BREIL - AIROLE	Esc.	E	+ 440	Rigo - Gallo
26	ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI - in sede				Direttivo
27	ANELLO NOLI - GROTTA DEI FALSARI	Senior	E	+ 400	Sez. Bordighera
<b>APRILE</b>					
9	SANREMO VECCHIA E NUOVA (trekking urbano)	Senior	T	+ 120	Sez. Sanremo
19	SPELEO PER UN GIORNO - GROTTA DELLA GIARA	Spel.			Pastorelli
23	S.ROMOLO - MONTE CAGGIO - MONTE CARPARO	Senior	E	+ 400	Sez. Sanremo
26	MONTE ALPE EST	Esc.	E	+ 730	Mela - Flumiani
<b>MAGGIO</b>					
1-4	ESTEREL - CAMPEGGIO - CAI FAMILY	Esc.	E		Alp. Giovanile
7	ANELLO IMPERIA O. - DIANO MARINA - GORLERİ	Senior	E	+ 180	Sez. Imperia
21	SANREMO - COLDIRODI - OSPEDALETTI	Senior	E	+ 260	Sez. Sanremo
30-2	PROVENZA - LUBERON	Esc.	E		Rigo - Gallo
<b>GIUGNO</b>					
4	ANELLO CARAMAGNA - MONTEGRAZIE - MOLTEDO	Senior	E	+ 340	Sez. Imperia
13	ANELLO DEL PASSO DEL DUCA	Esc.	E	+ 1000	Mela - Flumiani
14	CIMA PALU'	Esc.	EE	+ 1141	Alp. Giovanile
18	ATTORNO A UPEGA E CAPANNA SOCIALE	Senior	T	+ 370	Sez. Imperia
20/21	LE JANUS - LE CHENAILLET	Esc.	E	+ 1554	Norzi - Dani
26/27	BREITHORN CENTRALE	Alpin	F+	+ 690	Ricci - Zat
<b>LUGLIO</b>					
5	CIMA GHILIE'	Esc.	EE	+ 1300	Re - Norzi
12	CIMA CHANVRAIREE	Esc.	EE	+ 950	Mangini - Grippa
18/19	ESPERIENZA SU UN "4000"	Alp.			Alp. Giovanile
26	ROCCA LA MEJA	Alp.	F	+ 510	Camiolo - Norzi
<b>AGOSTO</b>					
17-23	CAMPAGGIO LIBERO A BERSEZIO - CAI FAMILY	Esc.	E		Alp. Giovanile
<b>SETTEMBRE</b>					
6	PAS DE COL ROUSSE - PAS DE LA NAUQUE	Esc.	EE	+ 1100	Mangini - Grippa
8	PROGRAMMAZIONE GITE 2027 - in sede				Direttivo
12/13	TESTA DELLA COSTABELLA DEL PIZ	Alp.	F	+ 700	Orengo/Marchisio
19-20	MONTE SOUBEYRAN - LAC DE LA RECALYE	Esc.	E	+ 704	Mela - Flumiani
27	PUNTA DELLO ZUCCO - BRIC CONOIA	Esc.	EE	+ 1550	Norzi - Dani
27	GIORNATA DI ARRAMPICATA				Alp. Giovanile

OTTOBRE						
11	ANELLO DI VALDARMELLA	Esc.	E	+ 800	Mela - Flumiani	
18	EX CAVE DI CARBONE DI NUCETTO	Esc.	E		Alp. Giovanile	
25	GORGES DE DALUIS	Esc.	E	+ 400	Rigo - Gallo	
NOVEMBRE						
8	ANELLO DI PIETRABRUNA	Esc.	E	+ 680	con Sez. Albenga	
22	DEIVA MARINA – BONASSOLA (treno trekking)	Esc.	E	+ 550	con Sez. Albenga	
22	ROCCA DI CORNO – VAL PONCI	Esc.	EE	+ 600	Alp. Giovanile	
29	PRANZO SOCIALE – Località da definire	Esc.	E		Direttivo	
DICEMBRE						
17	BRINDISI DI FINE ANNO – In sede					Direttivo



21/09/2025 – Monte Bersaio – Foto M. Mela

*In copertina:*

*Alpi Liguri – Parco Naturale del Marguareis  
 Giglio Martagone al Piano della Chiusetta con dietro il Corno di Mezzavia  
 Foto Zefferino Ramoino*

## **LETTERA DEL PRESIDENTE**

*Care socie e cari soci,*

*scrivo queste righe col cuore in mano, perché il CAI per me è molto più di un'associazione: è una seconda famiglia.*

*Desidero esprimere la mia più sincera gratitudine per l'impegno, la disponibilità e la passione con cui partecipate e sostenete le attività della nostra sezione.*

*Il vostro contributo, piccolo o grande che sia, è fondamentale.*

*Abbiamo bisogno di soci attivi, desiderosi di dare una mano, pronti a condividere tempo, idee e competenze.*

*In quest'ultimo anno non sono mancate le difficoltà, ma le abbiamo affrontate insieme, con spirito di gruppo e determinazione.*

*Abbiamo realizzato tante belle iniziative, gite sociali, corsi formativi, momenti di incontro e condivisione che rappresentano il cuore pulsante della nostra sezione.*

*Continuiamo su questa strada, uniti dalla passione per la montagna, il rispetto per la natura e il piacere di camminare insieme.*

*Un caro saluto a tutte e tutti,*

*Il Presidente*

*Simonetta Genta*

## PERCHE' ISCRIVERSI AL CAI

I motivi che possono spingere una persona ad iscriversi al CAI sono innumerevoli, validi o di poca importanza; non bisogna però mai dimenticare che questa è un'associazione senza fini di lucro che mira a far conoscere e praticare la montagna nel rispetto della natura.

Il Club Alpino Italiano svolge un'attività di volontariato a favore di chiunque frequenti la montagna, permettendogli di approfondire la propria conoscenza culturale, storica e pratica dell'ambiente alpino.

Elenchiamo alcune motivazioni che possono essere prese in considerazione a fronte di un'eventuale iscrizione:

- Frequentare scuole e/o corsi di addestramento istituiti dagli Organi Tecnici Centrali, dalle Sezioni e Sottosezioni, inerenti le attività **alpinistiche, di arrampicata, sci-alpinistiche, sci-excursionistiche, excursionistiche, ciclo-excursionistiche, speleologiche, naturalistiche** e di partecipare a tutte quelle manifestazioni da essi organizzate (gite, escursioni, conferenze, ecc.).
- Usufruire dei rifugi CAI a condizioni preferenziali rispetto ai non soci. Le stesse condizioni vengono riconosciute nei rifugi dei Club Alpini esteri che hanno diritto di reciprocità con il CAI.
- Copertura assicurativa per gli infortuni durante le attività sociali.
- Usufruire a titolo gratuito del materiale raccolto nella biblioteca sociale.
- Ricevere a casa propria il periodico bimestrale “La RIVISTA” e consultare sul sito [www.cai.it](http://www.cai.it) la rivista in formato elettronico “Lo Scarpone on-line”.
- Sconti nei negozi e nelle strutture convenzionate (vedasi pagina dedicata all'interno del presente libretto).

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

## SEGRETERIA

Per informazioni e/o iscrizioni la nostra Segreteria è aperta tutti i **giovedì** dalle ore 21:00 alle ore 22:30; rimane chiusa nel mese di Agosto ed in concomitanza con le Assemblee e le proiezioni.

Durante il ritrovo vi è l'opportunità di organizzare attività non specificatamente menzionate nel calendario, di scambiarsi notizie e di consultare la biblioteca sezonale, nella prospettiva di una sempre più fattiva collaborazione tra i Soci.

## TESSERAMENTO 2026



**Da inizio Novembre 2025 è possibile effettuare i rinnovi e i nuovi tesseramenti per il 2026. Si invitano i soci a rinnovare l'iscrizione al Sodalizio senza aspettare il 31 Marzo.**

**E' possibile anche rinnovare con bonifico bancario sul conto corrente intestato a Club Alpino Italiano Sezione di Imperia (IBAN: IT 13 F 08439 10500 0002 5010 1922)**

✓ Socio Ordinario	€	50,00
✓ Socio Ordinario Junior (inf. a 25 anni)	€	22,00
✓ Socio Familiare (convivente)	€	27,00
✓ Socio Giovane (inf. a 18 anni)	€	17,00
✓ Quota ingresso nuovi soci	€	5,00
✓ Morosità (dopo il 31 marzo)	€	5,00

**I nuovi soci al momento dell'iscrizione devono portare con sé un documento di riconoscimento, 2 foto tessera, il codice fiscale e compilare apposito modulo reperibile presso la nostra segreteria.**

### SI RICORDA CHE

**Il 31 Dicembre 2025 scade la validità del bollino, ma la copertura assicurativa rimane valida fino al 31 Marzo 2026. Oltre tale data, in assenza di rinnovo, viene sospeso anche l'invio della rivista.**

Il rinnovo del bollino potrà essere effettuato tutti i giovedì (nell'orario di segreteria) fino al mese di Ottobre.

## **CONSIGLIO DIRETTIVO DELLA SEZIONE**

---

Presidente:	Simonetta GENTA
Vice Presidente:	Elena NORZI
Consigliere:	Giorgio LUGLI
Consigliere:	Leonardo MORETTI
Consigliere:	Franco POIDEBARD
Consigliere:	Sonia ZANELLA
Consigliere:	Marco ZAT
Segretario:	Giorgio LUGLI
Tesoriere:	Giancarlo MONTALDO
Revisori dei conti:	Sara BRUNI Giuseppe MUSSO Nevio ORENGO

## **SCUOLA ALPI MARITTIME:**

---

Dir. Scuola Alpi Marittime (INAL):	Davide Ramoino
Resp. Arrampicata Libera:	Davide Ramoino – Mirko Rizzo
Resp. Alpinismo e Scialpinismo:	Guida Alpina Marco Clemenzi
Resp. Rapporti con la Scuola:	Marco Zat

## **Incarichi interni alla Sezione:**

---

Resp. Rapporti con Gruppo Speleo:	Marina Gismondi
Resp. Corsi escursionismo:	Giovanni Ardissoni
Resp. Sentieristica e AVML:	Leonardo Moretti – Sonia Zanella
Resp. Capanna Sociale:	Sonia Zanella – Pier Rigo
Organizz. Coppa Kleudgen – Acquarone:	Franco Poidebard
Rapporti con Enti pubblici e stampa:	Pino Camiolo
Operatore TAM regionale:	Leonardo Moretti
Consulenze legali:	Avv. Luca Ghirardo
Responsabili magazzino:	Elena Norzi – Marco Zat
Libretto gite:	Massimo Mela – Elena Norzi
Bibliotecari:	Giancarlo Montaldo – Simonetta Genta
Responsabile proiezioni:	Zefferino Ramoino
Sito internet:	Luca Agnese – Fabio Zat

## **Incarichi esterni alla Sezione:**

---

Responsabile sentieristica Provinciale:	Sonia Zanella
O.T.T.O. Alpinismo Giovanile LPV:	Gianni Calvi

## **ELENCO TITOLATI:**

---

Arrampicata libera:	Davide Ramoino (INAL) – Nico Ramoino (INAL) – Mirko Rizzo (IAL)
Escursionismo:	Giovanni Ardissoni (AE) – Tiziano Casanova (AE)
Alpinismo Giovanile:	Gianni Calvi (AAG) – Simonetta Genta (AAG) – Moreno Manzini (AAG)
Tutela Ambiente Montano:	Leonardo Moretti (ORTAM)

## **CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI**

L'Assemblea Annuale Ordinaria è convocata per il giorno  
Mercoledì 25 Marzo 2026 – ore 12:00  
e, in seconda convocazione,  
**Giovedì 26 Marzo 2026**  
**alle ore 21,30**

### **Fedeltà al CAI**

*Quest'anno consegneremo le aquile d'oro per i 25 anni di iscrizione ai soci iscritti dal 2002.*

### **Cogliamo l'occasione per salutare i nuovi soci del 2025:**

*Eugenio Adolfo, Marco Aschero, Luca Augeri, Gabriele Buzi, Carlo Caire, Eric Calvo, Enrico Campione, Luca Campione, Davide Capozzi, Luca Carrara, Federico Cavallero, Ludovico Ciotta, Doris Colombo, Simona Cotta, Chiara De Andreis, Massimiliano De Andreis, Tommaso De Andreis, Francesca Di Palma, Silvia Elena, Francesca Ermia, Davide Fachin, Eugenia Fiorucci, Domenico Fossati, Tommaso Francardo, Gabriele Galleani, Federico Gallo, Gaia Garibaldi, Gianluigi Maria Gemma, Cristian Ghirardi, Simone Giordano, Saul Graziano, Sabrina Graziotin, Kapaj Jeta, Marco Jacod, Emma Lavezzi, Francesca Leone Maglio, Elias Ariel Marks, Stefano Marvaldi, Guido Merano, Christian Eduardo Merino Quito, Marzia Montaldo, Flora Norzi, Emanuele Novaro, Ambra Orecchia, Michele Ottonello, Laura Pario, Francesco Pastorelli, Federica Pirero, Gabriella Putrino, Yannick Renzetti, Marco Riano, Maria Rocca, Elena Rovere, Alessio Salustri, Pasquale Santagata, Salvatore Saporito, Agostina Scarella, Adriano Seferovic, Ivo Senarega, Natalia Siri, Paolo Spreafico, Nicolò Totis, Giovanni Vassallo, Ettore Vatteone, Eugenio Zampori, Stefano Zampori.*

*A tutti quanti un cordiale benvenuto!*

## REGOLAMENTO DELLE GITE SOCIALI

**All'atto dell'iscrizione ad una gita, il partecipante si impegna ad osservare quanto segue:**

- in considerazione dei rischi e dei pericoli inerenti allo svolgimento dell'attività in montagna, esonera il CAI e i direttori di gita da ogni responsabilità civile per infortuni che avessero a verificarsi durante la gita sociale;
- il Capo gita rappresenta ad ogni effetto la direzione; egli ha facoltà di modificare il programma, l'orario e l'itinerario. Tutti i partecipanti devono uniformarsi alle sue istruzioni;
- in caso di avverse condizioni meteorologiche e ambientali la gita potrà essere annullata, sostituita o rimandata a data da destinarsi;
- accettare con spirito di collaborazione le direttive dei direttori di gita, evitando di creare situazioni difficili o pericolose per la propria e l'altrui incolumità;
- i partecipanti sono tenuti ad osservare le istruzioni dell'organizzatore ed a tenere **un comportamento confacente al buon vivere sociale**;
- rimanere uniti nella comitiva evitando "fughe" o inutili ritardi e non seguire, senza autorizzazione, percorsi diversi da quello stabilito dal capo gita;
- nel caso che un partecipante decidesse di allontanarsi volontariamente dalla gita in corso, esso viene dichiarato "*fughe*" dai capi gita alla presenza di testimoni;
- nelle gite che presentino difficoltà alpinistiche e/o escursionistiche è data facoltà al capo gita di valutare l'idoneità dei partecipanti e di unirli eventualmente ad altra comitiva con programma meno impegnativo, **o di escluderli**;
- i partecipanti alle gite devono obbligatoriamente disporre di idoneo equipaggiamento, adeguato alle caratteristiche tecniche e ambientali della gita (**sono vietate le "scarpe da ginnastica" o le calzature basse in genere**), pena l'esclusione dalla gita stessa;
- i minori devono essere accompagnati da persone adulte, garanti e responsabili;
- la tempestiva iscrizione alle gite è condizione indispensabile ed inderogabile per la partecipazione; essa deve essere comunicata in sezione entro la data indicata sul programma, in modo da consentire eventuali prenotazioni di rifugi;
- in caso di prenotazione di rifugi o alberghi è necessario versare una caparra;
- per le gite in pullman, la quota di partecipazione deve essere versata all'atto dell'iscrizione; i Soci hanno diritto alla precedenza, nei confronti degli altri partecipanti, fino alla data prevista per la prenotazione, come da calendario;
- la partecipazione alle gite è aperta a tutti i soci CAI ed ai simpatizzanti (vedi assicurazioni non soci);
- al Capo gita è data la facoltà di valutare l'idoneità dei partecipanti ed eventualmente escluderli dalla stessa.
- avere sempre con sé un **documento d'identità** e la **tessera CAI** (per i soci);
- il giovedì precedente allo svolgimento della gita è obbligatorio presenziare alla riunione in cui i capigita esporranno il programma dettagliato e successivamente dovranno sottoscrivere la dichiarazione qui sotto esposta.

## **DICHIARAZIONE**

Io sottoscritto chiedo di poter partecipare alla gita/escursione in oggetto.

All'uopo:

- Sono consapevole che frequentare la montagna e, comunque, partecipare ad attività all'aria aperta comporta rischi oggettivi e non prevedibili né prevenibili inerenti all'ambiente naturale.
  - Sono consapevole, altresì, che tali rischi oggettivi non possono essere eliminati.
  - Sono consapevole delle responsabilità civili e penali in caso di dichiarazioni mendaci. Inoltre, all'esito della riunione tenutasi presso la Sede del Club Alpino Italiano di Imperia nel corso della quale da parte dei Capi Gita sono stati illustrati, analizzati e compiutamente valutati tutti gli aspetti e modalità della gita/escursione in programma nonché resi esaustivi approfondimenti e chiarimenti sulle domande che sono state poste durante l'incontro, con la sottoscrizione della presente richiesta di partecipazione alla gita sociale in oggetto:
1. Attesto e dichiaro di essere a conoscenza dei rischi oggettivi connessi alla frequentazione della montagna e, in genere, alla partecipazione ad attività all'aria aperta e di assumere a mio carico i predetti rischi;
  2. Attesto e dichiaro di conoscere e di accettare il Regolamento Gite Sociali predisposto dal Club Alpino Italiano e mi impegno ed obbligo alla piena osservanza e rispetto di tutte le disposizioni e norme in esso contenute;
  3. Attesto e dichiaro di avere preso visione e conoscenza della gita/escursione in programma, di averne attentamente e consapevolmente valutato le caratteristiche (durata, difficoltà del percorso, modalità di svolgimento, ecc.) nonché di avere in passato già affrontato gite/escursioni di analoghe caratteristiche e difficoltà;
  4. Attesto e dichiaro di avere capacità e preparazione adeguate a detta gita/escursione e di non avere alcuna patologia che possa compromettere in qualche modo il buon andamento e la riuscita della gita/escursione ovvero di mettere a rischio la mia incolumità o quella degli altri partecipanti;
  5. Attesto e dichiaro di essere dotato di abbigliamento ed attrezzature adeguate alla gita/escursione in programma e, in relazione all'attrezzatura, si di uso individuale sia di uso collettivo, di conoscere le caratteristiche e modalità di funzionamento e di saperla correttamente utilizzare ed impiegare;
  6. Attesto e dichiaro di attenermi a tutte le istruzioni e direttive che verranno impartite dai Capi Gita nel corso dell'escursione, reietta fin d'ora ogni contestazione;
  7. Attesto e dichiaro di comportarmi nel corso della gita/escursione nel pieno rispetto delle leggi, dei regolamenti, degli ordini e delle discipline e, comunque, ad attenermi al buon senso ed alle usuali regole di prudenza, diligenza e perizia, obbligandomi al pieno e completo rispetto di detta normativa ed a tenere in ogni momento la massima attenzione nel corso della gita/escursione;
  8. Attesto e dichiaro di assumermi, come con la sottoscrizione della presente richiesta di partecipazione mi assunto, ogni e qualsivoglia responsabilità per i comportamenti e le condotte da me tenute nel corso e per tutta la durata della gita/escursione;
  9. Acconsento, ai sensi del D. Lgs. 196/2003 e del G.D.P.R. n. 679/2016 e ss.mm.ii., al trattamento dei dati personali per gli usi e le finalità strettamente connesse alla presente.

## ASSICURAZIONI

Il Club Alpino Italiano offre sia ai Soci che ai non Soci polizze assicurative molto interessanti e convenienti, ideali per chi vuol praticare le attività organizzate dalle Sezioni.

Oggetto dell'assicurazione: il CAI, per legge dello Stato, organizza il soccorso alpino provvedendo direttamente o indirettamente alla ricerca, al salvataggio ed al recupero delle persone ferite, morte, disperse, e comunque in pericolo di vita, durante le attività in montagna. I soci, con la semplice iscrizione annuale, sono garantiti nella gratuità dell'intervento, nell'opera di ricerca, salvataggio e/o recupero, sia tentata che compiuta, ivi compreso l'intervento dell'elicottero.

### PER I SOCI

L'iscrizione al CAI attiva automaticamente le coperture assicurative relative a:

- **Infortuni Soci:** assicura i Soci nell'attività sociale per infortuni (morte, invalidità permanente e rimborso spese di cura). E' valida ESCLUSIVAMENTE in attività organizzata. Viene attivata direttamente con l'iscrizione al CAI.

- **Soccorso Alpino:** prevede per i Soci l'intervento gratuito nell'opera di ricerca, salvataggio e/o recupero, sia tentata che compiuta. E' valida sia in attività organizzata che PERSONALE. Viene attivata direttamente dalla Sede Centrale.

- **Responsabilità civile:** assicura il Club Alpino Italiano, le Sezioni e i partecipanti ad attività sezionali, i Raggruppamenti Regionali, gli Organi Tecnici Centrali e Territoriali. E' valida ESCLUSIVAMENTE in attività organizzata. Mantiene indenni gli assicurati da quanto siano tenuti a pagare a titolo di risarcimento per danni involontariamente causati a terzi e per danneggiamenti a cose e/o animali.

- **Tutela legale:** assicura le Sezioni e i loro Presidenti, i componenti dei Consigli Direttivi ed i Soci iscritti. Difende gli interessi degli assicurati in sede giudiziale per atti compiuti involontariamente.

- **Soccorso Spedizioni Extraeuropee:** assicura i Soci di spedizioni organizzate o patrociniate dal Club Alpino Italiano e dalle sue Sezioni in Paesi Extraeuropei. Rimborsa le spese per la ricerca, il trasporto sanitario dal luogo dell'incidente al centro ospedaliero, e il trasferimento delle salme fino al luogo della sepoltura. Rimborsa le spese farmaceutiche, chirurgiche, di ricovero, il prolungamento del soggiorno in albergo. Attivazione a parte.

Si ricorda che da diversi anni tutti i Soci in regola con il tesseramento possono attivare un'assicurazione per gli infortuni e per la responsabilità civile che dovessero derivare da attività personale. Questa polizza copre tutti gli ambiti di attività tipiche del sodalizio senza limiti di difficoltà e territorio ed ha valore annuale.

Ulteriori informazioni e modulistica riguardanti le Polizze assicurative ed i relativi massimali si possono ottenere consultando il sito del CAI ([www.cai.it](http://www.cai.it)) o presso la segreteria negli orari di apertura.

### PER I NON SOCI - (Importante)

Tutte le garanzie delle polizze possono essere estese anche alle persone che occasionalmente partecipano ad attività ufficialmente organizzate dal C.A.I.

A tal proposito è obbligatoria la preventiva iscrizione alla gita ai fini di attivare la polizza assicurativa. Pertanto il non socio, è invitato a presentarsi in segreteria il giovedì precedente alla gita per compilare apposito modulo con le proprie generalità (nome – cognome – data di nascita – ecc.) e versare una quota giornaliera per l'assicurazione infortunio e per il soccorso alpino. E' severamente vietato presentarsi alla gita senza essersi preventivamente iscritti, pena l'esclusione dalla stessa.

## LA SCALA DELLE DIFFICOLTA'

### Scala delle difficoltà alpinistiche

Scala internazionale UIAA, suddivisa in sette livelli, che sono espressi da lettere:

<b>F</b>	=	<b>Facile – 1° grado</b> Gita alpinistica su percorsi dove è necessario l'utilizzo delle mani, degli attrezzi per neve, per ghiaccio e attrezzatura di cordata.
<b>PD</b>	=	<b>Poco Difficile – 2/3° grado</b> Gita alpinistica che richiede una preparazione fisica ed un'esperienza superiore al caso precedente. Movimenti attenti ed alternati con uso di appigli e appoggi molto abbondanti in sequenza di arrampicata. Su ghiaccio e pendii fino a 35°, o superamenti di zone crepacciate.
<b>AD</b>	=	<b>Abbastanza Difficile – 3/4° grado</b> Vie di arrampicata vera e propria. Necessaria conoscenza nell'uso di nodi e manovre di corda, nonché dei movimenti in sequenza in arrampicata su ghiaccio, pendii fino a 45°/50°. Superamento di creste affilate o cornici.
<b>D</b>	=	<b>Difficile</b>
<b>TD</b>	=	<b>Molto Difficile</b>
<b>ED</b>	=	<b>Estremamente Difficile</b>
<b>EX</b>	=	<b>Eccezionalmente Difficile</b>

### Scala delle difficoltà scialpinistiche

Per le attività scialpinistiche vengono usate le sigle della cosiddetta "scala Blachère", che valuta nel suo insieme l'itinerario con riferimento alla capacità tecnica dello sciatore:

<b>MS</b>	=	Itinerario per lo sciatore medio (che padroneggia pendii aperti con pendenza moderata).
<b>BS</b>	=	Itinerario per buon sciatore (che è in grado di curvare e arrestarsi in breve spazio e nel punto voluto, su pendii inclinati sino circa 30°, anche con condizioni di neve difficili).
<b>OS</b>	=	Itinerario per sciatore di eccellente livello tecnico (che ha un'ottima padronanza dello sci anche su terreno molto ripido, con tratti esposti e passaggi obbligati). L'aggiunta della lettera A (ad es. BSA) indica che l'itinerario presenta caratteri alpinistici.

### Scala delle difficoltà escursionistiche

Approvata dal Consiglio Centrale del CAI e pubblicata sulla Rivista del Club Alpino Italiano, n. 2 del 1988. Anche i gradi nell'escursionismo vengono espressi mediante lettere.

<b>T</b>	=	<b>Turistico</b> Comprende itinerari che: - si svolgono su stradine, mulattiere o comodi sentieri; - hanno percorsi ben evidenti (grazie a segnalazioni e/o alla sede ben marcata dei sentieri stessi) e perciò non pongono incertezze, difficoltà o problemi di orientamento.
<b>E</b>	=	<b>Escursionistico</b> Gli itinerari così classificati costituiscono i percorsi escursionistici più numerosi e diffusi (60-70 %) su Alpi e Appennini.
<b>EE</b>	=	<b>per Escursionisti Esperti</b> Si tratta di itinerari generalmente segnalati, ma che implicano una capacità di muoversi agevolmente su terreni diversi e particolari. <i>Necessitano: esperienza di montagna in generale, passo sicuro e assenza di vertigini, equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguata.</i>
<b>EEA</b>	=	<b>per Escursionisti Esperti con Attrezzatura</b> Il percorso, oltre ai requisiti fisici e tecnici sopra citati, richiede dispositivi di auto assicurazione. Questo vale per i percorsi attrezzati (le cosiddette "vie ferrate") dove è indispensabile disporre di casco, imbragatura, moschettoni, cordini e dissipatore.

## Scala delle difficoltà ciclo escursionistiche

Il CAI annovera la MTB tra gli strumenti adatti all'escursionismo. Il comportamento del ciclo escursionista deve essere improntato al fine di: "non nuocere a sé stessi, agli altri ed all'ambiente".

<b>TC</b>	=	<b>Turistico</b> Percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.
<b>MC</b>	=	<b>per ciclo escursionisti di media capacità tecnica</b> Percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, cararecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.
<b>BC</b>	=	<b>per ciclo escursionisti di buone capacità tecniche</b> Percorso su strade molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per esempio gradini di roccia o radici).
<b>OC</b>	=	<b>per ciclo escursionisti di ottime capacità tecniche</b> Come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.



12/7/2025 – Giro 3 Rifugi della Val Pellice – Col Manzol – Foto M. Mela



## INTRODUZIONE AL PROGRAMMA DI ALPINISMO GIOVANILE

L'Alpinismo Giovanile è una delle attività istituzionali del Club Alpino Italiano, dedicata alla formazione dei giovani attraverso una proposta educativa ben strutturata e fondata sul Progetto Educativo del CAI.

I ragazzi, oltre a divertirsi e a crescere in un gruppo positivo, vivranno giornate nella natura “imparando facendo”, sviluppando autonomia, spirito di squadra e rispetto per l'ambiente.

Partecipazione gratuita

È richiesta solo l'iscrizione al CAI e il pagamento delle spese vive (trasporti, rifugi, ecc.).

Chi può partecipare?

Bambini e ragazzi dagli 8 ai 17 anni (gli 8 anni devono essere compiuti nel 2026).

Il ruolo delle famiglie

Il coinvolgimento dei genitori è importante per promuovere la partecipazione costante e per costruire un rapporto di fiducia.

Il dialogo con le famiglie sarà sempre trasparente e curato.

Cos'è il CAI Family

Le gite CAI Family sono pensate per tutta la famiglia, anche con bambini piccoli.

Quest'anno vi aspettiamo con tante nuove gite!

Per maggiori informazioni, contattate la Sezione o gli Accompagnatori di Alpinismo Giovanile (tutti i contatti si trovano in fondo al libretto).

Vi aspettiamo!

Per crescere insieme... passo dopo passo.



2/3/2025 – CAI FAMILY – San Fruttuoso – Foto Z. Ramoino

Indichiamo di seguito le gite a calendario.

Troverete una descrizione più articolata della gita nel corpo del libretto in corrispondenza della data:

25 Gennaio 2026	Alpinismo Giovanile	Monte Carmo per la via di cresta
21/22 Febbraio 2026	Alpinismo Giovanile	Rifugio Sanremo - Ciaspole
15 Marzo 2026	Alpinismo Giovanile	Sui luoghi della Resistenza – M. Dubasso
19 Aprile 2026	Speleologia – Inters.	Spele per un giorno – Grotta della Giara
dal 1 al 4 Maggio 2026	AG Cai Family	In campeggio all'Esterel
4 Giugno 2026	Alpinismo Giovanile	Cima Palù
18/19 Luglio 2026	Alpinismo Giovanile	Esperienza su un “4000”
dal 17 al 23 Agosto 2026	AG Cai Family	Campeggio libero in Valle Stura (Bersezio)
27 Settembre 2026	Alpinismo Giovanile	Giornata di arrampicata
18 Ottobre 2026	Alpinismo Giovanile	Ex Cave di Carbone di Nucetto
22 Novembre 2026	Alpinismo Giovanile	Rocca di Corno – Val Ponci

Si fa presente che alcune gite proposte a calendario potrebbero subire variazioni, perché condizionate da situazioni meteo o nivologiche non favorevoli. E' necessari prenotarsi per tempo per confermare i posti nei rifugi e poter prenotare i pullman per i trasporti. Sarebbe auspicabile una partecipazione dei ragazzi in modo continuativo.

### Accompagnatori Alpinismo Giovanile

Simonetta Genta (AAG)

+39 393 027 2790

Gianni Calvi (AAG)

+39 347 807 0330

Moreno Manzini (AAG)

+39 340 151 4767

e-mail: [alpinismo.giovanile.cai.im@gmail.com](mailto:alpinismo.giovanile.cai.im@gmail.com)



2/9/2025 – Giro del Monviso – Foto M. Mela



27/7/25 – Rocca La Meja – Foto G. Calvi

## MANUTENZIONE SENTIERI

Per delibera del Consiglio Direttivo il gruppo operatori sentieri è composto da: Riccardo Cordeglio, Leonardo Moretti, Pierangelo Rigo, Sonia Zanella. Potranno operare durante tutti i giorni della settimana nell'arco dell'intero anno nella manutenzione sentieri, a seconda delle condizioni meteo. Chiunque volesse dare il proprio contributo può entrare a far parte di questo gruppo purché regolarmente tesserato.

## SENIOR 2026

**(compartecipate dalle quattro sezioni di Bordighera, Imperia, Sanremo e Ventimiglia)**

### “Colline e affacci sul mare”

Per le nostre gite del giovedì ritorniamo in ambito prevalentemente collinare – costiero (logisticamente più facile), mantenendo lo stile delle escursioni infra settimanali, con difficoltà contenuta, che impegnano usualmente poco più di mezza giornata, oltre a picnic e transfer. Ma magari ci sbizzarriamo un po' di più con due uscite fuori Provincia.... E qualche “stimolo” complementare.

Sarà indispensabile iscriversi alla gita (alla Sezione CAI di riferimento con le modalità che saranno ben esplicata nella locandina) entro le ore 12:00 del mercoledì precedente l'escursione

### CALENDARIO SENIOR 2026

Data	Percorso	Diff	Lung. km	Disl. + m	Sez. CAI	Capogita
12 Febbraio	Mentone – Cap Martin - Montecarlo	T	14	90	Sanremo	L. Bellini
26 Febbraio	Anello Torri – Collabassa	E	9	480	XXMiglia	L. Martini
12 Marzo	Dolceacqua – San Gregorio – Madonna Addolorata - Dolceacqua	E	8,5	460	Bordighera	P. Rondelli
27 Marzo (venerdì)	Anello Noli (SV) – Grotta dei Falsari	E	8	400	Bordighera	E. Anghinoni
9 Aprile	Sanremo vecchia e nuova (trekking urbano)	T	8	120	Sanremo	L. Bellini
23 Aprile	San Romolo – Monte Caggio – Monte Carparo – San Romolo	E	9	400	Sanremo	B. Parodi
7 Maggio	Imperia O. – Diano Marina – Diano Calderina – Gorleri – Imperia O.	E	11	180	Imperia	L. Moretti
21 Maggio	Sanremo (Foce) – Coldirodi – Ospedaletti e ritorno sulla cliclabile	E	9,5	260	Sanremo	R. Monteventi
4 Giugno	Anello Caramagna – Montegrazie – Moltedo (Imperia)	E	10	340	Imperia	L. Moretti
18 Giugno	Attorno a Upega e capanna sociale	T	7	370	Imperia	S. Zanella

## ATTIVITA' IN AMBIENTE INNEVATO GENNAIO – APRILE 2026

Anche quest'anno abbiamo pensato di non fissare date per le attività in ambiente innevato (Canali di neve, Ciaspole e Scialpinismo) ma di fare comunque una programmazione con la speranza di poter effettuare queste attività o magari aggiungerne altre. In base all'innevamento verrà data regolare notizia sia sul nostro sito [www.caiimperia.com](http://www.caiimperia.com) sia con comunicazione mail a tutti coloro che ci seguono.

## CAPANNA SOCIALE AD UPEGA

Una vecchia baita, silenziosa tra i monti, ha ritrovato voce e calore. Grazie a mani esperte, cuori generosi e spirito di condivisione, la nostra Capanna Sociale è quasi pronta per essere vissuta. Non solo pietre e legno, ma passione, dedizione e sogni condivisi.

Un profondo grazie a chi ha creduto e costruito con noi la Capanna Sociale Cavallero Amoretti.

Per completare l'opera che tanto significa per la nostra Sezione, serve ancora un ultimo, piccolo sforzo.

Ringraziamo sin d'ora tutti coloro che vorranno contribuire, anche con una piccola donazione: ogni gesto sarà fondamentale per permetterci di inaugurare ufficialmente la nostra Capanna Sociale nella prossima primavera.

Insieme possiamo farcela!

Conto corrente intestato a: Club Alpino Italiano Sezione di Imperia

IBAN: IT 13 F 08439 10500 000250101922



*Foto B. Parodi*



23/11/2025



20/7/2025 – Rocca Provenzale



15/6/2025 – Cima delle Saline



14/9/2025 – Mongioie

---

## **Domenica 11 GENNAIO – ESCURSIONISMO**

---

### **ROCCA DI CORNO (313 m) E ROCCA DEGLI UCCELLI (369 m)**

#### **“La Val Ponci e i Ponti Romani”**

#### **(Prealpi Liguri – Val Ponci - Finalese)**

**Direttori: Pier Rigo – Alessandra Gallo**

Difficoltà	Dislivello	Tempo complessivo
<b>E</b>	<b>+600 m</b>	<b>5h</b>

**Accesso stradale:** da Imperia in autostrada fino a Finale Ligure, poi per la SP490 si seguono le indicazioni per l’Aurelia e si raggiunge Finalpia in pochi minuti. Procedendo in direzione Savona, dopo circa 1 km, si svolta per Calvisio e Verzi (punto di partenza dell’escursione). – Totale 57 km – 1h circa.

**Cartografia:** Fraternali – Finalese – N. 20 (1:25000)

*L’itinerario proposto si sviluppa sull’altopiano bososo sito nell’entroterra di Finale Ligure. La Rocca di Corno (313 m), con la sua magnifica parete di arrampicata, e la Rocca degli Uccelli (369 m) ne rappresentano le estremità. Durante il tragitto sarà possibile ammirare diversi ponti romani; veri e propri capolavori di ingegneria a testimonianza dell’importanza avuta dal tracciato, fatto costruire dall’Imperatore Augusto, che in questo tratto saliva al Valico di Magnone per evitare le asperità di Capo Noli.*

**Itinerario:** dal piazzale si scende verso il greto del torrente, si oltrepassa il Ponte delle Fate e si risale il ripido sentiero a sinistra che si inoltra nel bosco e che con facili e divertenti passaggi su roccia, agevolati da corde fisse, raggiunge l’altopiano e la Rocca di Corno (313 m), patria degli arrampicatori di tutto il mondo. Si prosegue in direzione del Ciappo del Sale (332 m), una grande roccia piatta con un’ampia collezione di graffiti, incisioni rupestri, coppelle, segni antropomorfi e cruciformi. Proseguendo in direzione nord si incrocia una sterrata a sinistra che raggiunge la sommità dell’impressionante Rocca degli Uccelli (369 m).

Ritornati sul tracciato principale si raggiunge la Colla di Magnone dove si trova la Cappella di San Giacomo (324 m) e si prende il sentiero di destra che scende per la Stretta Val Ponci, dove si possono ammirare i resti di antiche cave romane e di 4 ponti: Ponte Magnone – Ponte dell’Acqua – Ponte delle Voze – Ponte Sordo. Proseguendo lungo l’antica Via Julia Augusta si ritorna al Ponte delle Fate e quindi a Verzi.





## Domenica 25 GENNAIO – ALPINISMO GIOVANILE

**MONTE CARMO (1389 m)**

**“per il sentiero di cresta – anello delle neviere”  
(Prealpi Liguri – Alta Valle del Nimbalo)**

**Direttori: accompagnatori Alpinismo Giovanile**

Difficoltà	Dislivello	Tempo di salita	Tempo complessivo	Lunghezza percorso
<b>EE</b>	<b>+820 m</b>	<b>2h 30'</b>	<b>4h 30'</b>	<b>10 km</b>

**Accesso stradale:** da Imperia in autostrada fino a Borghetto Santo Spirito, poi Loano – Verzi (4 km da Loano). Superato Verzi si segue la strada asfaltata che con numerosi e stretti tornanti si inerpica per i boschi della Val Nimbalo. Diventa serrata, in alcuni tratti un po' sconnessa, dopo 2/3 km raggiunge il parcheggio di Castagnabanca (600 m) – Totale 50 km – 1h circa.

**Cartografia:** Fraternali – Finalese – N. 20 (1:25000)

*Il Monte Carmo è una vette delle Alpi Liguri molto conosciuta e frequentata da escursionisti e ciclo-escursionisti soprattutto nei periodi invernali. La sommità può essere facilmente raggiunta percorrendo l'Alta Via di Monti Liguri dal Giogo di Toirano o di Giustenice. Nel nostro caso la raggiungeremo risalendo il panoramico sentiero di Cresta che parte dal Rifugio Pian delle Bosse. Il ritorno lo effettueremo per il sentiero delle scalette scendendo al Giogo di Giustenice e poi faremo ritorno al Rifugio Pian delle Bosse passando per il sentiero delle neviere, o in alternativa per il sentiero degli ometti che passa in prossimità della Rocca dell'Aia.*



16/2/2025 – Monte Carmo – Foto M. Mela

---

**Domenica 8 FEBBRAIO – ESCURSIONISMO**  
**SENTIERO DEI 5 CAMPANILI – ZOAGLI**  
**(Riviera Ligure di Levante)**  
**TRENO TREKKING**  
**in collaborazione con il CAI di Albenga**

**Direttori di gita: a cura del Direttivo**

Difficoltà	Dislivello	Tempo complessivo	Lunghezza percorso
<b>E</b>	<b>+450 m</b>	<b>5h</b>	<b>12 km</b>

*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.*

*Zoagli è un piccolo borgo della riviera del levante ligure incastonato alla fine della profonda vallata di Semorile. Un territorio aspro, difficile ma ricco di frazioni e di antiche vie di comunicazione. Il sentiero dei 5 campanili collega queste frazioni, le loro chiese e i campanili, in un percorso ad anello su scalinate, creuze e stradine poderali con splendide vedute sulla costa.*



---

**Giovedì 12 FEBBRAIO – ESCURSIONISMO SENIOR**  
**MENTONE – CAP MARTIN – MONTECARLO**  
**(Costa Azzurra)**  
**a cura del CAI di Sanremo**

**Capogita: Luca Bellini**

Difficoltà	Dislivello	Lunghezza percorso
<b>T</b>	<b>+90 m</b>	<b>14 km</b>

**Itinerario:** dal lungomare di Mentone si prosegue fino a Cap Martin, costeggiando il capo sino all'estremità opposta, lungo l'antico “Sentiero dei Doganieri”. Si arriva a Roquebrune, si bordeggia la ferrovia, la bella Plage du Buse e si continua il sentiero vista mare fino al Principato di Monaco.



---

## **Sabato 21 - Domenica 22 FEBBRAIO – ALPINISMO GIOVANILE**

---

### **RIFUGIO SANREMO (2054 m) (Alpi Liguri)**

*Il Rifugio Sanremo intitolato a Tino Gauzzi si trova in prossimità della Cima della Valletta. La nostra intenzione, sperando ci sia neve, è quella di utilizzare le ciaspole e far vedere ai ragazzi l'uso dei ramponi.*



---

## **Domenica 22 FEBBRAIO – ESCURSIONISMO**

---

### **ROCCA DELLE PENNE (1501 m) E ROCCA TRAMONTINA (1495 m) (Alpi Liguri – Spartiacque Arroscia/Pennavaire) in collaborazione con il CAI di Albenga**

**Direttori di gita: a cura del Direttivo**

Difficoltà	Dislivello	Tempo complessivo
<b>E</b>	<b>+800 m</b>	<b>5h</b>

**Accesso stradale:** da Imperia per la SS28 fino a Pieve di Teco. Giunti nell'abitato di Pieve di Teco si svolta a destra per il centro seguendo le indicazioni Armo/Moano e subito dopo, prima di arrivare in Piazza ancora a destra seguendo le indicazioni Lovegno – Totale 29 km – 40' circa.

**Cartografia:** Fraternali – Alta Val Tanaro, Arroscia – N. 19 (1:25000)

**Itinerario:** partendo dalla piccola frazione di Lovegno (700 m) sopra Pieve di Teco, su sentiero e sterrata si arriva alla chiesetta della Madonna della Neve (939 m), presso Colla Domenica, poi su sentiero al Colle di Caprauna (1379 m). Si prosegue su sentiero di cresta fino alle cime sullo spartiacque tra la Valle Arroscia e la Valle Pennavaire. Discesa su Colla Domenica e Lovegno.



---

## Giovedì 26 FEBBRAIO – ESCURSIONISMO SENIOR

**ANELLO TORRI (95 m) – COLLABASSA (320 m)**

**(Valle del Bevera)**

**a cura del CAI di Ventimiglia**

**Capogita: Luciano Martini**

Difficoltà	Dislivello	Lunghezza percorso
<b>E</b>	<b>+480 m</b>	<b>9 km</b>

**Itinerario:** superata la borgata di Torri superiore (95 m), si imbocca poco più a nord il sentiero che si inoltra per lungo tratto nella valle del Torrente Bevera rimanendo a balcone sul torrente (versante destro) sino a che non scende per imboccare il ponte in pietra (133 m) che collega all'altra sponda. Dopo alcuni strappi di ripida salita, si arriva al paesino di Collabassa (320 m), dove si apre una bellissima vista sulla Val Roia. Per il ritorno percorriamo il sentiero panoramico che gradualmente scende il versante sinistro del Bevera sino a riportarci a Torri.



---

## Giovedì 12 MARZO – ESCURSIONISMO SENIOR

**DOLCEACQUA – S. GREGORIO – MADONNA ADDOLORATA (465 m)**

**(Val Nervia)**

**a cura del CAI di Bordighera**

**Capogita: Paolo Rondelli**

Difficoltà	Dislivello	Lunghezza percorso
<b>E</b>	<b>+460 m</b>	<b>8,5 km</b>

**Itinerario:** attraversato il centro storico di Dolceacqua, a lato del Castello (106 m) imbocchiamo il sentierino che, superato il rio Vallone degli Orti, gira nella direzione opposta per iniziare a salire il crinale panoramico che porterà alla chiesetta di San Gregorio (370 m). Proseguiamo ancora la salita tenendoci in cresta, per poi svoltare in direzione nord su percorrenza poco acclive che, con ampio tratto arcuato, attraversa la zona a coltivi delle “Morghe” e ci porta quindi al bel Santuario della Madonna Addolorata (465 m). Il ritorno è diretto lungo l'antica mulattiera di cresta (Sentiero Liguria) che raggiunge lato nord il Castello dei Doria e quindi arriva in paese.



## Domenica 15 MARZO – ALPINISMO GIOVANILE

### SUI LUOGHI DELLA RESISTENZA ANELLO DEL MONTE DUBASSO (1545 m) (Alpi Liguri – Val Pennavaire)

Difficoltà	Dislivello	Tempo complessivo	Lunghezza percorso
<b>E</b>	<b>+580 m</b>	<b>4h</b>	<b>8 km</b>

**Accesso stradale:** da Imperia in autostrada fino all'uscita di Albenga, poi si prosegue in direzione Garessio fino a Martinetto, dove si svolta a sinistra per la Val Pennavaire e la si risale fino ad Alto. Superato quest'ultimo si svolta a destra su una stradina asfaltata che, dopo alcuni tornanti nel bosco, raggiunge il Santuario della Madonna del Lago (1015 m – 27 km da Albenga) dove si parcheggia l'auto – Totale 57 km – 1h 30' circa.

*Il Monte Dubasso si trova tra il Monte Galero e l'Armetta. L'itinerario proposto è uno dei più suggestivi della zona in quanto attraversa fitte faggete e ambienti rupestri di grande bellezza. Consiste in un panoramico e facile giro ad anello ideale per il periodo. Oltre all'aspetto naturalistico subentra l'interesse storico in quanto questi luoghi sono stati teatro della resistenza. In località Fontane il nostro concittadino Felice Cascione (detto "u megu") venne ucciso il 27 Gennaio 1944. Durante la salita cercheremo, se le condizioni lo permettono, di percorrere una breve cresta rocciosa con passaggi di arrampicata di primo grado.*

**Itinerario:** dal Santuario della Madonna del Lago si percorre per un breve tratto la strada asfaltata per poi entrare in un bosco di conifere sotto la Rocca Asperiosa. Poco dopo si lascia la sterrata per seguire una traccia nel bosco che sale in una bella faggeta e dopo essere passata in prossimità di alcuni canali detritici raggiunge la cima, posta su una dorsale erbosa. Ritorno: scesi al Colle San Bartolomeo (1446 m) si percorre in discesa la rotabile fino a località Poggio delle Fontane. Da qui faremo una deviazione di 10' per raggiungere il monumento eretto in ricordo di Felice Cascione.



---

**Domenica 22 MARZO – ESCURSIONISMO**  
**TRAVERSATA BREIL – AIROLE “Sentiero Valléen”**  
**(Val Roia)**  
**TRENO TREKKING**

**Direttori: Pier Rigo – Alessandra Gallo**

Difficoltà	Dislivello	Tempo complessivo	Lunghezza percorso
<b>E</b>	<b>+440/-600 m</b>	<b>5/6 h</b>	<b>13 km</b>

**Il programma dettagliato verrà comunicato prima della gita.**

---

**Giovedì 26 MARZO 2026**  
**ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI**  
**Presso la sede di Piazza Ulisse Calvi**



7/6/2025 – Cima Cars – Foto M. Mela



---

## Venerdì 27 MARZO – ESCURSIONISMO SENIOR

### ANELLO NOLI (SV) – GROTTA DEI FALSARI (Finalese) a cura del CAI di Bordighera

**Capogita: Ettore Anghinoni**

Difficoltà	Dislivello	Lunghezza percorso
<b>E</b>	<b>+400 m</b>	<b>8 km</b>

**Itinerario:** da Noli (SV) si prende al fondo di Via 25 Aprile il sentiero che sale gradualmente (passeggiata dantesca). Superato il rudere della chiesa di Santa Margherita, poco più in alto incontriamo la deviazione per la Grotta dei Briganti (o Falsari): nel tratto terminale in discesa bisogna fare un po' di attenzione perché scivoloso, ma lo spettacolo da dentro la cavità è oltremodo pregevole.

Ritorniamo quindi al bivio e riprendiamo a salire sino alla Vetta di Capo Noli (270 m) e poi continuiamo ad anello in quota, per poi scendere in direzione della Chiesa di San Michele Arcangelo e quindi del centro storico di Noli.



---

## Giovedì 9 APRILE – ESCURSIONISMO SENIOR

### SANREMO VECCHIA E NUOVA TREKKING URBANO a cura del CAI di Sanremo

**Capogita: Luca Bellini**

Difficoltà	Dislivello	Lunghezza percorso
<b>T</b>	<b>+120 m</b>	<b>8 km</b>

**Itinerario:** dalla stazione F.S. ci dirigiamo in Via Volta e percorriamo in salita antiche mulattiere e stradelle che ci portano più in quota, per una visione panoramica del nucleo centrale cittadino e le sue popolose borgate. Dall'altura del “Castillo” (centro ospedaliero) ci dirigiamo al fronte stante crinale dove emerge la bellissima chiesa della Madonna della Costa, gioiello seicentesco posta in posizione panoramicissima sull'intera città e il sottostante nucleo storico della “Pigna”.

Dopo aver attraversato e visitato la Pigna, saliamo verso est su stradella pedonale raggiungendo Corso degli Inglesi con le sue pregevoli ville, per arrivare quindi alla zona del Casinò, degli alberghi del primo 900 e alla famosa Passeggiata dell'Imperatrice. La pista ciclabile ci consente quindi di apprezzare tutto il fronte mare e gli ulteriori stimoli storico-culturali di cui è ricca Sanremo, ritornando, ad anello, in direzione est.

---

**Domenica 19 APRILE – SPELEOLOGIA**  
**SPELEO PER UN GIORNO**  
**GROTTA DELLA GIARA (Toirano)**  
**(Prealpi Liguri – Val Varatella)**  
**Intersezionale Sanremo – Bordighera - Imperia**

**Direttore: Alessandro Pastorelli**

*La Grotta della Giara si trova a monte dell'abitato di Toirano nel Vallone della Valle, una selvaggia diramazione a destra della Val Varatella che comincia in prossimità del Salto del Lupo. La grotta si trova sulla sinistra idrografica del Vallone e ci si arriva dal sentiero natura inerpicandosi fino ai primi contrafforti rocciosi della testata del vallonetto del Rio Servàira. Consiste in una profonda cavità carsica che deve il suo nome ad una grossa stalagnite a forma di “giara”, situata nell'ampio ingresso semicircolare.*

**Accesso stradale:** da Imperia in autostrada fino all'uscita di Borghetto Santo Spirito, poi si prosegue in direzione di Toirano e del Giogo di Toirano. Si parcheggia in prossimità del Ponte del Salto del Lupo (180 m – 5 km da Borghetto) – Totale 42 km – 1h 15' circa.

**Note:** massimo 35 partecipanti



---

**Giovedì 23 APRILE – ESCURSIONISMO SENIOR**

**SAN ROMOLO – MONTE CAGGIO (1090 m) – MONTE CARPARO (905 m)**  
**a cura del CAI di Sanremo**

**Capogita: Bruno Parodi**

Difficoltà	Dislivello	Lunghezza percorso
<b>E</b>	<b>+400 m</b>	<b>9 km</b>

**Itinerario:** a lato del prato di S. Romolo (quota 777 m) si imbocca l'antica mulattiera di Perinaldo, arrivando agevolmente in cresta ai “Termini” (960 m). Ci si dirige quindi verso sud puntando alla vetta del Monte Caggio (1090 m), per poi ritornare sulla linea di cresta e raggiungere ancora più a sud la panoramica sommità del Monte Carparo (905 m). Scendiamo quindi alla curva del Marzocco e, dopo un breve tratto su strada in direzione nord, agganciamo l'ampio e ombroso sentiero dei Cancellotti, per ritornare quindi al punto di partenza.

## Domenica 26 APRILE – ESCURSIONISMO

### MONTE ALPE EST (1055 m) (Prealpi Liguri - Val Pennavaire)

**Direttori: Massimo Mela – Lucia Flumiani**

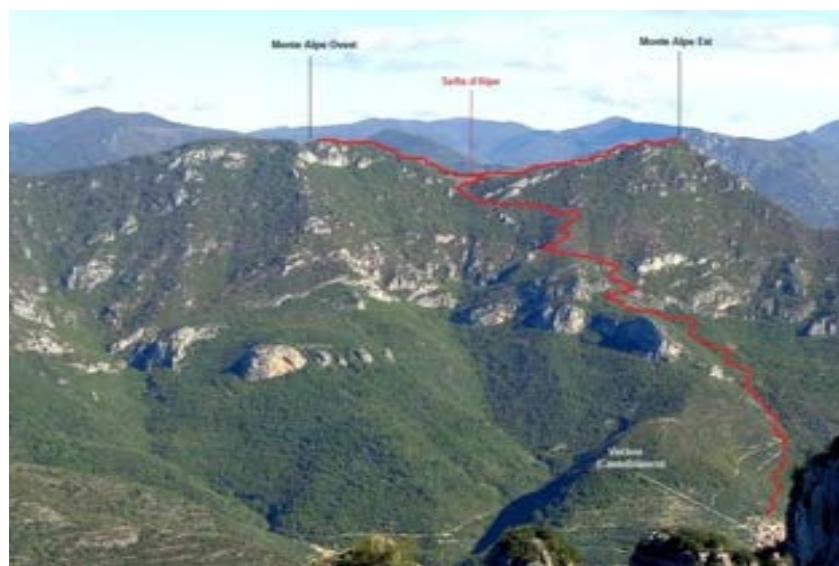
Difficoltà	Dislivello	Tempo di salita	Tempo complessivo	Lunghezza percorso
<b>E</b>	<b>+730 m</b>	<b>2h 30'</b>	<b>5h</b>	<b>11 km</b>

**Accesso stradale:** da Imperia in autostrada fino all'uscita di Albenga, poi si prosegue in direzione Garessio fino a Martinetto, dove si svolta a sinistra per la Val Pennavaire e dopo 6 km a destra per Vesallo e Veravo (330 m), frazione del comune di Castelbianco (15 km da Albenga). Parcheggio poco oltre il cimitero – Totale 45 km – 45' circa.

**Cartografia:** EDM - N. 4 SV (1:25000)

*Cima panoramica che si trova sulla displuviale che separa la Val Pennavaire dalla Val Neva, nell'immediato entroterra di Albenga. Come le cime limitrofe è caratterizzato da versanti a precipizio con torrioni di roccia. Un piacevole itinerario, in un ambiente molto panoramico e vario, risale il versante occidentale lungo una mulattiera ben tracciata fino alla cresta sommitale caratterizzata da due vette contrapposte.*

**Itinerario:** da Veravo (330 m) si attraversa la via principale del bellissimo borgo in pietra. Quasi al termine della via si imbocca un largo sentiero che risale tra terrazzamenti coltivati ad ulivo fino ad intersecare uno stradello che seguiamo a destra in salita per alcune centinaia di metri. Arrivati nei pressi di un ruscello prendiamo il sentiero a sinistra che porta alla palestra d'arrampicata del Bausu; tralasciato il bivio per quest'ultima risaliamo un fitto bosco per una bella mulattiera in buona parte ancora lastricata. Salendo la vegetazione si fa sempre più rada e si aprono belle vedute su Castellermo. Arrivati ad una sella erbosa si risale una zona prativa sulla destra fino ad arrivare alla cima da dove possiamo godere di un favoloso panorama. Ritorno per lo stesso itinerario di salita.





---

## Da Venerdì 1 a Lunedì 4 MAGGIO – CAI FAMILY

---

### ESTEREL (Costa Azzurra)

*Il Massiccio dell'Esterel è un vero e proprio paradiso per gli amanti della natura e delle escursioni. I suoi sentieri tortuosi si snodano attraverso scenari mozzafiato, offrendo viste panoramiche sui pittoreschi dintorni. Esplorando questi sentieri, si rimane stupiti dalla diversità della flora e della fauna, avvolti in un mosaico di profumi e colori: pini marittimi, querce da sughero, piante di mirto, cisti dai fiori delicati, piante di rosmarino.....*

*Ma ciò che rende davvero affascinante la zona sono le spettacolari formazioni rocciose che costeggiano i sentieri. Le caratteristiche rocce rosse della regione contrastano nettamente con il blu intenso del Mar Mediterraneo, creando un paesaggio di bellezza unico. Dall'alto dei crinali la vista spazia a perdita d'occhio sulle spiagge di Frejus – Saint Raphael, su Cannes e sulle Colline Provenzali innondate di luce. Lo spettacolo cambia ad ogni ora del giorno: all'alba l'Esterel si tinge di rosa, durante il giorno si colora di un rosso molto intenso e al tramonto le sfumature arancioni fanno riflettere la roccia nel mare cristallino.*

Pernottamento: sistemazione in campeggio attrezzato.

Prenotazioni con largo anticipo.

**Accesso stradale:** arrivando dall'Italia si percorre l'autostrada A8 fino all'uscita n. 37 (Mandeliu – La Napoule), dopodichè si seguono le indicazioni per Théoule sur Mer, dove si incrocia la bellissima strada costiera (tra le più belle d'Europa) chiamata Corniche d'Or. Questa strada che collega Cannes a Saint Raphael attraversa una delle parti più selvagge e autentiche della Costa Azzurra. Questo tratto è lungo circa 30 km ed offre un panorama incantevole, un paesaggio unico dove al verde della macchia mediterranea si contrappongono le rocce rosse del massiccio dell'Esterel ed il blu intenso del mare.



*Le Saint Pilon – Rocher de St. Barthélémy – Pic du Cap Roux*



---

## Giovedì 7 MAGGIO – ESCURSIONISMO SENIOR

---

### IMPERIA O. – DIANO MARINA – DIANO CALDERINA – GORLERİ a cura del CAI di Imperia

**Capogita: Leonardo Moretti**

Difficoltà	Dislivello	Lunghezza percorso
<b>E</b>	<b>+180 m</b>	<b>11 km</b>

**Itinerario:** dallo storico molo di Oneglia percorriamo (bordo mare) la “Spianata e quindi l’Incompiuta” sino a raggiungere Diano Marina. Attraversato il centro dal lato ovest, ci agganciamo alla “Via della Costa” per salire al borgo di Diano Calderina, proseguire per Diano Serreta e raggiungere quindi la borgata di Diano Gorleri. Scendendo su stradelle secondarie riguadagniamo il punto di partenza.



---

## Giovedì 21 MAGGIO – ESCURSIONISMO SENIOR

---

### SANREMO (FOCE) – COLDIRODI – OSPEDALETTI RITORNO PER LA PISTA CICLABILE a cura del CAI di Sanremo

**Capogita: Renata Monteventi**

Difficoltà	Dislivello	Lunghezza percorso
<b>E</b>	<b>+260 m</b>	<b>9,5 km</b>

**Itinerario:** appena a monte dall’incrocio in prossimità della chiesa di San Rocco imbocchiamo Strada alla Colla, cioè la “Via della Costa” che, in decisa ma panoramica salita, ci porta a Coldirodi (260 m). Attraversiamo l’antico borgo passando a lato del Museo di Villa Luca, per proseguire quindi lungo la vecchia mulattiera (ora stradella) in direzione di Madonna delle Porrine. Scendiamo poi sul litorale di Ospedaletti, da dove percorrendo la ciclabile costiera ritorniamo al punto di partenza.

---

**Da Sabato 30 Maggio a Martedì 2 GIUGNO – ESCURSIONISMO**  
**LUBERON**  
**(Provenza)**

**Direttori: Pier Rigo – Alessandra Gallo**

**Il programma della gita verrà comunicato nei primi mesi del 2026**  
**Prenotazioni con largo anticipo**



*Rustrel – Colorado Provenzale*



---

**Giovedì 4 GIUGNO – ESCURSIONISMO SENIOR**  
**ANELLO CARAMAGNA – MONTEGRAZIE – MOLTEDO**  
**(Valle del Caramagna)**  
**a cura del CAI di Imperia**

**Capogita: Leonardo Moretti**

Difficoltà	Dislivello	Lunghezza percorso
<b>E</b>	<b>+340 m</b>	<b>10 km</b>

**Itinerario:** dal centro di Caramagna (40 m) ci volgiamo ad est per imboccare Strada Ciosa, che percorriamo per intero in direzione nord, proseguendo quindi in serratello sino al bellissimo Santuario di Montegrazie (263 m). Guadagnato l'omonimo centro frazionale, seguiamo verso ovest il percorso delle “Antiche Vie” arrivando agevolmente a Moltedo (189 m), altra antica frazione di Imperia. Dal limite meridionale dell’abitato prendiamo in direzione sud la stradella corrente, in leggera discesa, sullo stretto crinale allungato che ci riporta all’abitato di Caramagna.

---

## Sabato 13 GIUGNO – ESCURSIONISMO

### ANELLO DEL PASSO DEL DUCA

#### (Alpi Liguri – Valle Pesio)

---

**Direttori:** Massimo Mela – Lucia Flumiani

Difficoltà	Dislivello	Tempo di salita	Tempo complessivo	Lunghezza percorso
<b>EE</b>	<b>+1000 m</b>	<b>3h</b>	<b>5/6h</b>	<b>12/13 km</b>

**Accesso stradale:** Imperia – SS28 fino a Ceva (80 km – 1 h 30') – Autostrada A6 fino a Mondovì – poi si prende la tangenziale (SS704) e si prosegue per Cuneo. Prima di entrare in Pianfei si svolta a sx per Chiusa Pesio. Da Chiusa Pesio si prosegue sulla SP42 per la Certosa di Pesio (10 km da Chiusa Pesio) e si continua fino al termine della strada in località Pian delle Gorre (1032 m – 3 km dalla Certosa). Il parcheggio nel periodo estivo è regolamentato ed a pagamento. – Totale 130 km – 2 h 30' circa.

**Cartografia:** Fraternali – Valle Vermenagna, Valle Pesio – N. 16 (1:25000)

*Lungo itinerario ad anello che percorre uno dei luoghi più suggestivi all'interno del Parco del Marguareis. L'itinerario, non molto frequentato, dopo aver risalito un magnifico bosco di abeti, attraversa pendii ricoperti da rododendri e grazie ad una incompiuta e scenografica strada militare sale gradatamente al Passo del Duca, tagliando alla base la spettacolare Conca delle Carsene. La discesa avviene per i pascoli del Vallone del Marguareis, dominati dalle imponenti pareti rocciose del Marguareis e dello Scarasson, fino alle cascate di fondovalle.*

**Itinerario:** Pian delle Gorre (1032 m) – Gias Fontana (1218 m) – tratto esposto (difficoltà EE) - Passo di Baban (1781 m) – Passo del Duca (1989 m). Ritorno: Gias Sottano del Marguareis - Gias Sottano di Sestrera (1341 m) – Pian delle Gorre (1032 m). In alternativa, se le condizioni lo consentono, valuteremo se effettuare il ritorno per la ciclovia del Duca.

**Note:** la gita potrebbe essere spostata qualora si tenesse l'annuale manifestazione MUT 2026 di cui al momento di pubblicazione del presente calendario non se ne conosce la data.



La Conca delle Carsene – Foto M. Mela



La Testa del Duca – Foto M. Mela



---

## Domenica 14 GIUGNO – ALPINISMO GIOVANILE

---

**CIMA PALU' (2538 m)**

**(Alpi Liguri – Gruppo del Marguareis)**

Difficoltà	Dislivello	Tempo complessivo
<b>EE</b>	<b>+1141 m</b>	<b>6/7h</b>

**Accesso stradale:** da Imperia per la SS28 fino ad Ponti di Nava (816 m – 40 km). Poi per la SP154 – Viozene – Carnino Superiore (1397 m) – Totale 60 km – 1 h 20'.

**Cartografia:** Fraternali – Alta Val Tanaro – N. 19 (1:25000)

*Cima poco frequentata, ma che offre una splendida visuale sulle cime che contornano il massiccio del Marguareis.*

**Itinerario:** da Carnino Superiore (1397 m) si segue il sentiero per il Rif. Don Barbera che si abbandona al Pian Ciucchea svolzando a destra per il Passo delle Mastrelle. Superato il passo si apre di fronte a noi la Conca di Piaggia Bella. Giunti al passo La Croce (2116 m) senza sentiero ma seguendo la spalla della montagna si sale sulla Cima Palù (2651 m).



---

## Giovedì 18 GIUGNO – ESCURSIONISMO SENIOR

---

**ATTORNO A UPEGA E CAPANNA SOCIALE**

**(Alpi Liguri - Alta Val Tanaro)**

**a cura del CAI di Imperia**

**Capogita: Sonia Zanella**

Difficoltà	Dislivello	Lunghezza percorso
<b>T</b>	<b>+370 m</b>	<b>7 km</b>

**Cartografia:** Fraternali – Alta Val Tanaro – N. 19 (1:25000)

**Itinerario:** si parcheggia nei pressi della nuova Capanna Sociale della nostra sezione e si percorre in direzione nord il bel sentiero di fondovalle sino a raggiungere il piccolo insediamento pastorale di Case Nivorina (1600 m c.a.). Si ritorna quindi in direzione del centro di Upega, caratteristico e ben conservato borgo brigasco, da visitare. Facendo un veloce e piacevole anello si ritorna alla borgata della Madonna della Neve per il nostro picnic conclusivo nella Capanna Sociale.

---

**Sabato 20 – Domenica 21 GIUGNO – ESCURSIONISMO**  
**LE JANUS (2543 m) – LE CHENAILLET (2650 m)**  
**(Alpi Cozie – Monginevro)**

---

**Direttori: Elena Norzi – Andrea Dani**

Difficoltà	Dislivello	Tempo complessivo
<b>E</b>	<b>+ 1554 m</b>	<b>6h</b>

**Accesso stradale:** da Imperia si percorre la S.S. 28 fino a Ceva; entrati in A6 si prosegue in direzione Torino, e percorsa la tangenziale Sud si prende la A32 in direzione Bardonecchia. Usciti a Oulx si seguono le indicazioni per Colle del Monginevro - Totale 269 km - 3 h e 10'.

**Cartografia:** Fraternali – Alta Valle Susa, alta Val Chisone – N. 2 (1:25000)

**Itinerario:** dal parcheggio di fronte al campo da golf, si prosegue in direzione Ovest per poche centinaia di metri per raggiungere l'attacco del sentiero in mezzo al bosco che risale la valle lungo il corso del rio Durance; raggiunta la sorgente si prosegue a risalire il vallone del Querelay tenendosi sulla sinistra orografica fino a raggiungere, quasi sulla cresta valliva, l'innesto con la vecchia strada militare che con alcuni tornanti conduce in breve al forte dello Janus (2543 m), da cui la vista spazia sul sottostante colle del Monginevro, sulla Briançonnaise e sulla Val de Prés e della Clarèe.

Percorrendo a ritroso la strada militare si raggiunge il forte Gondrans, poi si attraversa la valle verso est lungo i prati fino a raggiungere la Capanna dei Doganieri. Qui viene offerta la possibilità di chiudere l'anello percorrendo il sentiero per il Monginevro; in alternativa per coloro che intendono proseguire lungo un itinerario con maggior sviluppo si prende il *Sentiero Geologico* che risale il versante del monte Chenaillet (2650 m) tra spettacolari affioramenti di lave basaltiche. Dalla vetta molto panoramica si discende poi verso i Laghi delle Rocher de l'Aigle per giungere pochi metri sotto la sommità del Colletto Verde. Un sentiero scende ripido poco distante dalla Piccola Dora, fino ad addentrarsi nel bel bosco del Prarial. Di qui, seguendo le indicazioni (cartelli gialli) si fa ritorno al paese di Monginevro.

In alternativa dalla vetta si percorre a ritroso il sentiero geologico fino alla capanna dei Doganieri per poi scendere a Monginevro.



*Le Chenaillet*

---

## Venerdì 27 – Sabato 28 GIUGNO – ALPINISMO

---

### BREITHORN CENTRALE (4160 m) (Alpi Pennine – Gruppo del Monte Rosa)

**Direttori: Marco Zat – Emanuela Ricci**

Difficoltà	Dislivello	Quota partenza	Quota massima
<b>F+</b>	<b>+ 690 m</b>	<b>3470 m</b>	<b>4160 m</b>

**Accesso stradale:** da Imperia fino a Cervinia in Val d'Aosta. – Totale 328 km – 3 h 45' circa.

#### 1° giorno

Trasferimento da Imperia a Breuil Cervinia in Val d'Aosta – Totale 328 km – 3 h 45'.

Salita in funivia a Plateau Rosà. Pernottamento al Rifugio Guide del Cervino (3470 m)

#### 2° giorno

##### ascensione al Breithorn Centrale

**Itinerario:** dal Rifugio Guide del Cervino si risale lungo le piste fino alla Gobba di Rollin (3900 m). Da qui si attraversa il pianoro per dirigersi verso il Breithorn Occidentale in direzione nord. Arrivati ai piedi del Breithorn Occidentale seguire la traccia verso la sella tra i due Breithorn. Arrivati alla sella, si inizia la salita al Centrale. Dalla vetta si gode di un ottimo panorama.

Ritorno per la via di salita.

**Materiale obbligatorio:** casco, imbrago, ramponi, 2 moschettoni, discensore e picozza.

**Prenotazioni entro il 31 Gennaio.**



# **Domenica 5 LUGLIO – ESCURSIONISMO**

## **CIMA GHILIE' (2998 m) (Alpi Marittime – Valle Gesso)**

**Direttori: Paolo Re – Elena Norzi**

Difficoltà	Dislivello	Quota partenza	Quota massima
<b>EE</b>	<b>+ 1300 m</b>	<b>1762 m</b>	<b>2998 m</b>

**Accesso stradale:** da Imperia percorrere la statale 28 fino a Ceva, poi autostrada fino a Mondovì, poi SP 564 per Beinette, Boves, fino a Borgo San Dalmazzo, poi SP 22 della Valle Gesso fino a Terme di Valdieri, poi fino al Gias delle Mosche e ancora 2 km su sterrata fino a Pian del Re. Circa 170 Km.

**Cartografia:** Fraternali – Valle Gesso – Parco Alpi Marittime – N. 15 (1:25000)

*La cima Ghiliè si trova al confine tra la valle Gesso della Valletta e la vallée du Boreon ed offre un panorama eccezionale sul massiccio dell'Argentera.*

**Itinerario:** da Pian della Casa del Re si seguono le indicazioni per il Rifugio Remondino, fino al Bivio a quota 2035m dove si prende a destra verso il Colle Mercantour in una stretta e ripida gola. A 2220 m si arriva su un bel ripiano dolce e piacevole. Si continua a salire tra saliscendi fino all'alto vallone di Balma Ghiliè (2429 m). Si susseguono tra pietraie altre balze (2553 m) per i colli est e ovest del Mercantour posto sotto la direttrice del roccione Ghiliè. Si prosegue verso il colle est chiamato anche colle Ghiliè (2639 m). Proseguendo si supera un canalino roccioso fino ad un nuovo pianoro (2835 m) dove si vede la pietraia che porta alla nostra vetta.

Ritorno per il percorso di salita.

Si valuterà l'opportunità di salire al sabato alle Terme di Valdieri trovando una struttura dove pernottare.



---

## Domenica 12 LUGLIO – ESCURSIONISMO

---

### CIMA DI CHANVRAIREE (2361 m)

(Alpi Marittime – Val Roia)

---

**Direttori: Silvio Mangini – Ferruccio Grippa**

Difficoltà	Dislivello	Tempo di salita	Tempo complessivo	Lunghezza percorso
<b>EE</b>	<b>+ 950 m</b>	<b>3h</b>	<b>7h</b>	<b>15 km</b>

**Accesso stradale:** Imperia – Ventimiglia – Saint Dalmas de Tende – Casterino (1500 m) – Totale 95 km – 2 h.

**Cartografia :** IGN 3841 OT “Vallée de la Roya”

*Percorso ad anello con belle vedute sulla Valle delle Meraviglie e la Fontanalba, Monte Bego, Mont Sainte Marie, Cime du Diable. \*Se possibile lasciare un’auto al lago delle Mesches per evitare il tratto di asfalto al ritorno.*

**Itinerario:** da Casterino nei pressi del parco avventura (b. 391) si prende la mulattiera per il Rifugio di Fontanalba. Lo si oltrepassa in direzione Lac Vert; alla b. 388 si entra nella zona protetta del parco, obbligo di gommini sulle racchette e di tenere il sentiero; si prosegue in direzione Baisse de Fontanalbe e giunti sotto le rocce della costiera E del Monte Bego, alla b. 386 si prende a sinistra verso la bella Baisse de Valauretta che si raggiunge in pochi minuti (b. 385). Qui una traccia pianeggiante taglia la costa della Chanvrairee in direzione del bunker ben visibile verso ESE. Lo si raggiunge per poi rimontare alla meglio in direzione della vetta, m 2361, bellissimo panorama. Dalla Chanvrairee si torna alla bassa di Valauretta per il percorso di salita o scendendo direttamente verso W poco sotto il crinale, che a tratti affaccia a precipizio sulla Fontanalba. Dalla bassa un bel sentiero scende per il Plan Tendasque al gias de Valauretta, b.384, per poi accostare verso E e raggiungere il fondovalle dove si prosegue lungo la mulattiera sulla sinistra orografica della Valle delle Meraviglie sino al lago delle Mesches e di qui alla partenza.



*Rocher Rouge tra la Chanvrairee e il Plan Tendasque*



---

## **Sabato 18 - Domenica 19 LUGLIO – ALPINISMO GIOVANILE**

---

**ESPERIENZA SU UN “4000”**

**In collaborazione con la Sezione del Cai di Alba**

*Abbiamo pensato di portare i ragazzi più grandi (16 anni in su) a fare una gita su un ghiacciaio puntando ad un 4000 facile (non abbiamo ancora deciso quale, forse il Breithorn Occidentale oppure la Piramide Vincent o la Cima Gniffetti con la Capanna Margherita).*

---

## **Domenica 26 LUGLIO – ALPINISMO**

---

**ROCCA LA MEJA (2831 m)**

**(Alpi Cozie Meridionali – Val Maira/Grana)**

**Direttori: Pino Camiolo – Elena Norzi**

Difficoltà	Dislivello	Tempo di salita	Tempo complessivo	Lunghezza percorso
<b>F</b>	<b>+600</b>	<b>2h</b>	<b>4/5h</b>	<b>7 km</b>

**Accesso stradale:** Imperia – SS28 fino a Ceva (80 km – 1 h 30’) – Autostrada A6 fino a Mondovì – poi si prende la tangenziale (SS704) e si prosegue per Cuneo e Borgo San Dalmazzo. Da Borgo si risale la Valle Stura per la SS21 del Colle della Maddalena fino a Demonte (75 km da Ceva – 1 h 10’). Poco oltre il centro abitato si svolta a destra per San Giacomo e per il Vallone dell’Arma e lo si risale per 25 km per stretta strada asfaltata fino ad arrivare al Colle di Valcavera (2416 m) – Totale 180 km – 3 h 15’ circa.

**Cartografia:** Fraternali – Alta Valle Stura di Demonte – N. 13 (1:25000)

*E’ una bellissima cima rocciosa che sorge sullo spartiacque Stura – Maira, dominando i vastissimi pascoli della Bandìa e della Margherina. Nel settore è la cima più elevata e rappresentativa, e questo, unito alla relativa facilità e comodità di accesso, fa sì che sia molto frequentata.*

Materiale obbligatorio: casco

I Direttori di Gita si riservano di valutare l’idoneità dei partecipanti.





---

**da Lunedì 17 a Domenica 23 AGOSTO – ALPINISMO GIOVANILE**  
**CAMPEGGIO LIBERO A BERSEZIO**  
**(Alta Valle Stura)**

*Preparate tende, zaini e spirito d'avventura.... si parte per una vacanza in perfetto stile selvaggio! Campeggeremo nell'area libera accanto al torrente, sotto gli alberi e con il benessere del Comune di Bersezio. Niente prenotazioni, niente orari: ognuno sarà libero di arrivare e ripartire quando vuole, anche solo per un giorno!*

*L'accampamento sarà "autogestito", quindi serviranno mani, sorrisi ed un pizzico di organizzazione per renderlo comodo e funzionale per tutti.*

*Di giorno si faranno delle belle escursioni e la sera ci scalderemo attorno al falò.*

*Porta la tua voglia di natura e condividiamoci questa piccola avventura sotto le stelle!*



27/7/2025 – Rocca La Meja – Foto G. Calvi



2/9/2025 – Giro del Monviso – Foto G. Calvi

---

## Domenica 6 SETTEMBRE – ESCURSIONISMO

---

### PAS DE COLLE ROUSSE – POINT DE LA CORNE DE BOUC (2414 m) – PAS DE LA NAUQUE (2103 m) (Alpi Marittime – Val Roia)

**Direttori: Silvio Mangini – Ferruccio Grippa**

Difficoltà	Dislivello	Tempo di salita	Tempo complessivo	Lunghezza percorso
<b>EE</b>	<b>+1100 m</b>	<b>4h</b>	<b>7/8h</b>	<b>15 km</b>

**Accesso stradale:** Imperia – Ventimiglia – Val Roia fino a Saint Dalmas de Tende – Lac des Mesches (1400 m – balise 84) – Totale 90 km – 2 h

**Cartografia (Bibliografia):** IGN 3841 OT “Vallée de la Roya” (E.Montagna – L. Montaldo – F. Salesi Guida dei Monti d’Italia “Alpi Marittime I” – CAI)

*Percorso ad anello nel Parco del Mercantour con bellissime vedute sulla Valle delle Meraviglie, sul Monte Bego, sulla costiera Cime du Diable - Nauque.*

**Itinerario:** dal parcheggio presso Il lago des Mesches (b.84) si risale la valle delle Meraviglie, dapprima sulla carraecca che porta alla miniera abbandonata di Valaura, poi nei pressi dei grossi ostelli ex fabbricati minerari si attraversa il torrente per proseguire sulla destra orografica lungo la bella sterrata che porta al Refuge des Merveilles. Giunti al bivio con il sentiero (difficile, sconsigliato in caso di pioggia) per il Colle Rousse (1962 m - b.234) lo si imbocca a sinistra iniziando la salita. Dopo le prime rampe la traccia risale sempre più ripida in direzione del Pas de Colle Rousse (2261 m – b.233). Qui si lascia il sentiero che scende verso il lac Jugale e si segue verso E la dorsale del crinale, prendendo quota senza traccia evidente sul terreno pietroso ma facilmente percorribile (attenzione: necessaria buona visibilità!) sino a giungere alla massima elevazione (2455 m s.n., cippo trigon.); la visuale si estende grandiosa dal mare a tutte le cime della Valle delle Meraviglie. Si prosegue lungo il crinale, toccando prima la Pointe de la Corne de Bouc, poi la Pointe de Viole (da qui con segni a terra) e la Pointe Commune, digradando infine al Pas de la Nauque (2103 m - b.242); possibilità di raggiungere brevemente la Cime de la Nauque (2207 m). Dal passo si scende per bel sentiero nel bosco alla miniera di Valaura.

#### **Importante**

**al momento della redazione del presente libretto risulta un divieto sul sentiero per il Pas de Col Rousse tra la b.233 e b.234. Qualora, alla data di effettuazione, persistesse ancora il divieto, l’escursione sarà rimpiazzata dall’anello Casterino – Bassa di Fontanalba – Laghi di Valmasca – Rifugio Valmasca – Casterino.**

---

**Martedì 8 SETTEMBRE – SEDE SOCIALE**  
**PROGRAMMAZIONE GITE 2027**  
**in sede**

---

Incontro dedicato alla programmazione delle gite sociali per il 2027. Si invitano i soci che desiderano proporre delle gite, relazioni, materiale che possa interessare per la stesura del prossimo calendario, a partecipare.

Tutti coloro che volessero proporre gite sono pregati di compilare l'apposito modulo reperibile presso la segreteria.

Si ricorda che la stesura, l'impaginazione e la stampa necessitano di parecchio tempo di lavoro. Invitiamo pertanto a fornire al più presto il materiale al fine di poter avere il calendario pronto entro la data del tradizionale brindisi di fine anno.



11/7/2025 – Giro 3 Rifugi della Val Pellice – Foto M. Mela

---

## **Sabato 12 - Domenica 13 SETTEMBRE – ALPINISMO**

---

### **COSTABELLA DEL PIZ (TESTA DELLA) - 2760 m da Pian della Regina, anello per il Passo di Rostagno e Colletta Bernarda (Alpi Marittime – Valle Stura)**

**Direttori: Luca Orengo – Daniela Marchisio**

	Difficoltà	Dislivello	Tempo complessivo
<b>1° giorno</b>	<b>E</b>	<b>+694 m</b>	<b>2h 15'</b>
<b>2° giorno</b>	<b>F</b>	<b>+700 m</b>	<b>8h</b>

**Accesso stradale:** Imperia – SS28 fino a Ceva (80 km – 1 h 30') – Autostrada A6 fino a Carrù, poi per la SP422 Magliano Alpi, Margarita, Cuneo e Borgo San Dalmazzo. Da Borgo si risale la Valle Stura per la SS21 del Colle della Maddalena fino a Pietraporzio (1246 m) – Totale 187 km – 3 h 15'circa.

**Cartografia:** Fraternali – Alta Valle Stura di Demonte – N. 13 (1:25000)

*Cima posta lungo la dorsale che separa i valloni dell'Ischiator da quello del Piz a est del Passo di Rostagno.*

**1° giorno:** raggiunto l'abitato di Pietraporzio (CN), si entra nel paese lasciando la SS 21 della Maddalena e tramite una strada asfaltata (un po' ripida) si raggiunge in circa 2 km il Pian della Regina (ampio parcheggio). Dal Pian della Regina (1439 m), prima attraverso una evidente carraeccia e successivamente attraverso sentiero ben segnalato (tacche bianche e rosse), si raggiunge il Rifugio Zanotti (2144 m) – cena e pernotto.

**2° giorno:** si supera il rifugio (fontana) e seguendo le tacche bianche e rosse, dopo un paio di guadi, si raggiunge un bivio; a sinistra si rimonta un pendio di sfasciumi e dopo numerosi tornanti si arriva al Passo di Rostagno (2536 m). Dal Passo di Rostagno si risale a sinistra un primo poggio, si scende a un colletto e si risalgono due balze per circa 70-80 m di dislivello: questo tratto è attrezzato con una catena. Al termine si raggiunge la parte terminale (sfasciumi ed erba) della Testa della Costabella del Piz e la vetta (2760 m, ometto). Si prosegue lungo la dorsale, evitando le creste che scendono verso il Vallone del Piz e mantenendosi sul lato soprastante il Vallone dell'Ischiator (al centro del quale è ben visibile il rifugio Migliorero), sino a raggiungere il Monte Ciaval dalla cui cima ci si abbassa (lato Migliorero) sino a raggiungere un evidente sentiero che si percorre (superando diversi costoni) fino alla Colletta Bernarda (2395 m). Dalla colletta si imbocca un sentiero che scende abbastanza ripido sul versante del Pian della Regina, attraversando una conca e, successivamente, scendendo in un lariceto. Nei pressi di una baita ristrutturata il sentiero diventa una strada sterrata che scende ripidamente fino al Pian della Regina dove si chiude l'anello.

Materiale obbligatorio: casco

I Direttori di gita si riservano di valutare l'idoneità dei partecipanti.

---

**Sabato 19 - Domenica 20 SETTEMBRE – ESCURSIONISMO**  
**MONTE SOUBEYRAN (2701 m) – LAC DE LA RECULAYE (2502 m)**  
**(Alpi Cozie Meridionali – Spartiacque Maira/Ubayette)**

**Direttori: Massimo Mela – Lucia Flumiani**

Difficoltà	Dislivello	Tempo di salita	Tempo complessivo	Lunghezza percorso
<b>2° giorno</b>	<b>E</b>	<b>+724 m</b>	<b>3h</b>	<b>5/6h</b>

**Accesso stradale:** Imperia – SS28 fino a Ceva (80 km – 1 h 30') – Autostrada A6 fino a Mondovì – poi si prende la tangenziale (SS704) e si prosegue per Cuneo passando per Pianfei e Beinette. Si raggiunge quindi Borgo San Dalmazzo passando in prossimità di Boves. Da Borgo si risale la Valle Stura per la SS21 del Colle della Maddalena fino a Sambuco (1185 m) – Totale 175 km – 3 h circa. Il secondo giorno da Sambuco ci trasferiremo al Colle della Maddalena (1996 m), dove parcheggeremo poco oltre il confine – Totale 22,5 km – 30'

**Cartografia:** Fraternali – Alta Val Maira – N. 11 (1:25000) – IGN n. 3538 ET

*Il Monte Soubeyran è una cima di rocce sedimentarie posta sullo spartiacque tra la Valle Maira e la Valle de l'Ubayette, si trova sulla dorsale che dal Sautron scende al Colle delle Munie. Sul ritorno faremo una breve deviazione al lago della Reculaye (2503 m), uno splendido specchio d'acqua di un intenso colore verde azzurro circondato da ampie sponde prative. L'intenzione è quella di partire il sabato mattina ed effettuare una breve escursione in Valle (la destinazione la comunicheremo prima della gita).*

**Itinerario:** Colle della Maddalena (1996 m) – Bergerie de l'Oronaye – Col de la Gipière de l'Oronaye (2482 m) – Colle delle Munie (2532 m) – Monte Soubeyran (2701 m). Ritorno per il medesimo itinerario con una deviazione al Lago della Reculaye (2503 m) poco sotto il Colle delle Munie.

**Note:** l'escursione non presenta difficoltà tecniche, ma considerando la lunghezza è richiesto ai partecipanti un buon allenamento. Pernottamento presso posto tappa Sambuco. Posti limitati. Prenotazioni con largo anticipo.



*Cima del Soubeyran*



*Lago della Reculaye e Soubeyran*

---

**Domenica 27 SETTEMBRE – ESCURSIONISMO**  
**PUNTA DELLO ZUCCO (2369 m) – BRIC CONOIA (2521 m)**  
**(Alpi Liguri – Spartiacque Val Tanaro/Val Corsaglia)**

---

**Direttori: Elena Norzi – Andrea Dani**

Difficoltà	Dislivello	Quota partenza	Quota massima
<b>EE (per la lunghezza del percorso)</b>	<b>+ 1550 m</b>	<b>1245 m</b>	<b>2521 m</b>

**Accesso stradale:** Imperia – SS28 - Ponte di Nava - Viozene – Totale 56 km – 1 h.

**Cartografia:** Fraternali – Alta Val Tanaro – N. 19 (1:25000)

*Lungo percorso che permette di toccare Val Tanaro e Val Corsaglia con panorami grandiosi sulle cime delle Alpi Liguri dal Pizzo d'Ormea al Mongioie e sul versante della Val Corsaglia.*

**Itinerario:** da Viozene (1245 m) si segue l'itinerario per il Mongioie fino al Bocchin dell'Aseo (2292 m) per poi scendere brevemente sul versante opposto e ad un bivio abbandonare il sentiero che scende al lago Raschera e prendere a destra su tracce, ometti e segni rossi che con breve risalita in una valletta erbosa raggiunge il Colletto Revelli (2309 m). Da qui in breve si raggiunge la Punta del Zucco (2369 m). Da questo punto si evita di scendere al Bivacco Cavarero e si segue un tracciato sulla destra fino ad intercettare un sentiero che porta al Bocchino del Bianco (2380 m) da dove si sale a destra per tracce e pietrame fino al Bric Conoia (2521 m). Si scende per la normale fino alla dolina del Profondo e fin sotto al Bocchin dell'Aseo dove si riprende il sentiero di salita fino a Viozene.



---

**Domenica 27 SETTEMBRE – ALPINISMO GIOVANILE**  
**GIORNATA DI ARRAMPICATA**  
**(Alpi Liguri)**

---

Giornata di arrampicata a Pian dell'Arma o a Upega dormendo alla Capanna sociale.

---

**Domenica 11 OTTOBRE – ESCURSIONISMO**  
**ANELLO DI VALDARMELLA**  
**(Alpi Liguri – Val Tanaro)**

---

**Direttori: Massimo Mela – Lucia Flumiani**

Difficoltà	Dislivello	Tempo complessivo
<b>E</b>	<b>+800 m</b>	<b>6h</b>

**Accesso stradale:** da Imperia per la SS28 fino ad Ormea (741 m) dove parcheggeremo poco a monte dalla piazza principale, nel parcheggio delle scuole primarie nei pressi del parco fluviale – Totale 43 km – 55'.

**Cartografia:** Fraternali – Alta Val Tanaro – N. 19 (1:25000)

*Escursione insolita e adatta per la stagione che ci permetterà di percorrere le antiche mulattiere che collegavano Ormea alle sue borgate. Con un lungo giro a mezza costa su sentieri poco battuti, soprattutto nelle prima parte, e con qualche saliscendi contorneremo tutta la Valdarmella attraversando bellissimi castagneti e numerose borgate per la maggior parte abbandonate. Sul percorso troveremo numerosi piloni votivi che testimoniano l'antica frequentazione di questi luoghi.*



*Valdarmella con il Pizzo d'Ormea – Foto M. Mela*



---

**Domenica 18 OTTOBRE – ALPINISMO GIOVANILE**  
**EX CAVE DI CARBONE DI NUSETTO**  
**(Alpi Liguri – Val Tanaro)**

---

*Il sito minerario di Nucetto oggi trasformato in area pic nic e area di interesse storico naturalistica è raggiungibile tramite una strada sterrata immersa nel silenzio del bosco. La miniera iniziò la sua attività nel 1838 e terminò nel 1949, consisteva in una rete di 5 gallerie e durante il suo periodo di maggior sfruttamento contava l'impiego di 300 persone.*

---

**Domenica 25 OTTOBRE – ESCURSIONISMO**  
**GORGES DE DALUIS**  
**(Alpi Marittime - Mercantour - Valle Haut Var)**

---

**Direttori: Pier Rigo – Alessandra Gallo**

Difficoltà	Dislivello	Tempo complessivo
<b>E</b>	<b>+400 m</b>	<b>3h 30'</b>

**Accesso stradale:** Imperia – Nizza St. Isidore (uscita 52 – 89 km) – D6202 (Vallée du Var) fino a Entrevaux. Poco oltre il centro abitato, nei pressi del Ponte di Gueydan, si svolta a destra per la D 2202 del Col de la Cayolle in direzione Guillaumeus fino al Pont du Berthèou (82 km circa da Nizza) – Totale 170 km – 2h 40'.

**Cartografia:** IGN TOP 25 N° 3540 ET – Vallée du Var

*Le Gole di Daluis costituiscono una cornice unica in Europa. Sinfonie impetuose di colori e forme scolpite in questa roccia pelitica rossa. Queste gole, modellate nel corso delle piene violente del Var, devono il colore rosso intenso all'ossidazione ferrosa contenuta nella tessitura datata tra i 250 – 300 milioni di anni.*

*L'escursione consiste in un anello su un sentiero ottimale che offre spazi aperti e molto panoramici. Durante il percorso raggiungeremo lo spettacolare “Point Sublime”, sublime nel vero senso della parola, perché a strapiombo sul canyon, a dir poco “mozzafiato”.*

*Durante il tragitto con auto del ritorno per chi volesse c'è la possibilità di fermarsi ad Entrevaux e visitare questo splendido villaggio medioevale.*



---

**Domenica 8 NOVEMBRE – ESCURSIONISMO**  
**ANELLO PIETRABRUNA - MONTE FOLLIA (1031 m)**  
**(Valle del San Lorenzo)**  
**in collaborazione con il CAI di Albenga**

**Direttori di gita: a cura del Direttivo**

Difficoltà	Dislivello	Tempo complessivo	Lunghezza percorso
<b>E</b>	<b>+680 m</b>	<b>5h</b>	<b>9 km</b>

**Accesso stradale:** da Imperia per l’Aurelia fino a San Lorenzo al Mare. Arrivati all’altezza della vecchia stazione FS si svolta a destra sulla SP 45 che con circa una decina di km di curve tra gli uliveti porta a Pietrabruna. Parcheggi prima di arrivare nel centro storico. – Totale 17 km – 30’.

**Itinerario:** da Pietrabruna si sale per un breve tratto su una stradina asfaltata che si abbandona in corrispondenza di un tornante per prendere un sentiero che taglia i successivi tornanti della strada. Percorrendo la dorsale Est del Monte Follia si arriva ad un ampio spazio erboso a quota 850 m da dove si stacca il sentiero che sale diretto alla cima. La discesa avviene su San Salvatore per il sentiero di salita o per una traccia diretta, più impegnativa in quanto si cammina su tracce poco visibili superando qualche piccolo risalto roccioso. Da San Salvatore si ridiscende a Pietrabruna per strada sterrata e per una bellissima mulattiera lastricata, nell’ultimo tratto.



---

**Domenica 22 NOVEMBRE – ALPINISMO GIOVANILE**  
**ROCCA DI CORNO (313 m)**  
**(Val Ponci - Finalese)**

Difficoltà	Dislivello	Tempo complessivo
<b>EE</b>	<b>+600 m</b>	<b>5h</b>

*Alla scoperta dei Ponti Romani nella Val Ponci!*

*Nell’immediato entroterra di Finale Ligure, poco prima dell’abitato di Verzi, una stradina stretta ci porta in una valle straordinaria, rimasta pressoché intatta nel corso dei secoli. I ponti romani che incontreremo lungo il percorso risalgono al periodo della ristrutturazione della via Iulia Augusta, curata dall’imperatore Adriano nel 124 d.C..*

*La Valle Ponci, sovrastata dall’imponente Rocca di Corno, è la meta ideale per bikers, climbers, amanti della natura, e per tutti coloro che cercano un posto dove rilassarsi, passeggiare, etc.*

---

## **Domenica 22 NOVEMBRE – ESCURSIONISMO**

---

**DEIVA MARINA – BONASSOLA**

**(Riviera Ligure di Levante)**

**TRENO TREKKING**

**in collaborazione con il CAI di Albenga**

**Direttori di gita: a cura del Direttivo**

Difficoltà	Dislivello	Tempo complessivo
<b>E</b>	<b>+550 m</b>	<b>5h</b>

**Itinerario:** raggiunta in treno la stazione di Deiva Marina, si percorrerà il “Sentiero Verdeazzurro” fino a Bonassola, passano a mezza costa e toccando il borgo di Framura. Percorso panoramico con continua vista sul mare, nella macchia mediterranea, intervallata da numerosi punti panoramici. Ritorno con il treno da Bonassola.

---

## **Domenica 29 NOVEMBRE – ESCURSIONISMO**

---

**..... GITA A SORPRESA E PRANZO SOCIALE**

**Proponiamo anche quest’anno il pranzo sociale a seguito di una breve gita con la speranza di avere una buona partecipazione.**

## **FESTIVITA’ 2026**

---

**Giovedì 17 DICEMBRE – SEDE SOCIALE**

---

**TRADIZIONALE BRINDISI DI FINE ANNO**

**in sede alle ore 21:30**

**Il Consiglio Direttivo invita tutti i soci presso la sede sociale di Piazza Ulisse Clavi 8 per il tradizionale scambio di auguri e brindisi. In tale occasione verranno consegnate le aquile d’oro per i 25 anni di fedeltà al CAI.**



27/28 Giugno 2025 – Gita Sociale alla Punta Parrot



27/28 Giugno 2025 – Gita Sociale alla Punta Parrot

## PROIEZIONI

# CAMMINAMONTI E GORGES DU VERDON

*a cura di Zeffirino Ramoino*



e



# TIBET “ORIZZONTI INFINITI”

*a cura di Zeffirino Ramoino*



*“Orizzonti infiniti”  
Salita al Lhakpa Ri di 7045 m.slm.*



# ALPAMAYO 2025

*a cura di Emanuela Ricci e Marzo Zat*



# ALPAMAYO 2025

## La piramide di ghiaccio

## SPEDIZIONE EXTRAEUROPEE 2025

**KIRGHIZISTAN – YUKHIN PEAK (5130 m)**

**7 Agosto 2025**

Elena Norzi - Nadia Torchio - Bianca Sibilla - Teresa Paolino (CAI Bordighera)



**PERU' – ALPAMAYO (5947 m)**

**7/8 Agosto 2025**

Emanuela Ricci – Marco Zat



# SPEDIZIONE EXTRAEUROPEE 2025

**PERU' – ALPAMAYO (5947 m)**

**7/8 Agosto 2025**

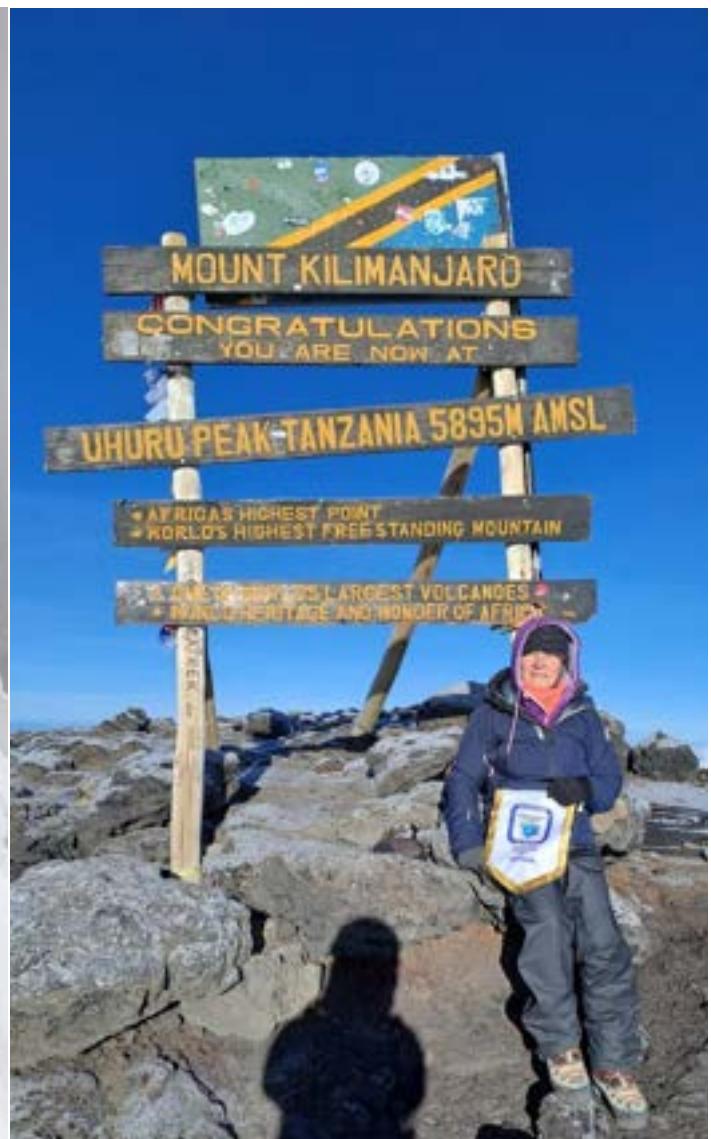
Emanuela Ricci – Marco Zat



**TANZANIA – KILIMANJARO (5895 m)**

**5 Dicembre 2025**

Nadia Torchio



## ALCUNI CONSIGLI UTILI

- Preparate con cura il vostro itinerario anche quello che vi sembra facile.
- Affrontate sentieri di montagna sconosciuti solo in compagnia di persone esperte. Verificate sempre la situazione meteorologica e rinunciate in caso di previsioni negative.
- Non iniziate da soli un'escursione e comunque informate sempre del vostro itinerario i vostri conoscenti e il gestore del rifugio.
- L'attività escursionistico / alpinistica richiede un buon stato di salute. Per allenarvi, scegliete prima escursioni semplici e poi sempre più impegnative.
- Scegliere percorsi adatti alle proprie possibilità e nel limite delle proprie forze conservando sempre un adeguato margine di energie.
- Ricordate che anche una semplice escursione in montagna richiede un minimo di conoscenze tecniche e un equipaggiamento sempre adeguato anche per l'emergenza.
- Indossate capi comodi e non copritevi in modo eccessivo. Proteggetevi dal vento e dal sole, soprattutto sulla neve, con abiti, creme e occhiali di qualità.
- E' importante reintegrare i liquidi persi con l'iperventilazione e per la minore umidità dell'alta quota. Assumete cibi facilmente digeribili privilegiando i carboidrati e aumentando l'apporto proteico rispetto a quello lipidico.
- Scegliere bene i compagni per poterne fare pieno affidamento anche nell'emergenza.
- Non lasciarsi trascinare dall'ambizione e stare sempre all'erta soprattutto laddove le difficoltà diminuiscono e quando la stanchezza annebbia i riflessi.
- Bisogna saper rinunciare: non c'è nulla da vergognarsi, le montagne sono sempre là.

## SEGNALI INTERNAZIONALI DI SOCCORSO

**CHIAMATA:** Lanciare SEI volte entro lo spazio di un minuto un segnale acustico o ottico e ripetere gli stessi segnali trascorso un minuto.

**RISPOSTA:** Lanciare TRE volte in un minuto un segnale acustico od ottico e ripetere dopo un minuto.

Chiunque venga a conoscenza di un incidente alpinistico o speleologico, o intercetti un segnale di soccorso, è tenuto ad informare direttamente la Stazione di Soccorso più vicina o il custode del Rifugio o i Carabinieri, fornendo ragguagli possibili sulla località dove ha raccolto i segnali e sulla provenienza degli stessi.

## SEGNALI PER ELICOTTERO

**In caso di incidente si raccomanda di:**

- non lasciare mai l'infortunato solo
- prestargli le prime cure, coprendolo adeguatamente
- evitare di rimuoverlo in caso di sospette fratture
- non avvicinarsi all'elicottero quando è in moto



**CHIAMATA DI SOCCORSO IN ITALIA:**

**112**

**CHIAMATA DI SOCCORSO IN FRANCIA:**

**112**

**CHIAMATA DI SOCCORSO IN ALPI MARITTIME:**

**04 97 22 22 22**





11/5/2025 – Traversata Pian Cavallo – Foto Z. Ramoino



22/6/25 – Bric Costa Rossa



20/7/25 – Rocca Provenzale



*Rocca la Meja – Foto Z. Ramoino*



*20/9/2025 Giro delle Grotte di Aisone – Foto M. Mela*

## **ESERCIZI CONVENZIONATI CON LA NOSTRA SEZIONE**

### **CMP STORE IMPERIA**

Abbigliamento sportivo per ogni attività outdoor:  
sci – trekking - running - biking  
Via V. Monti, 1/C – 18100 Imperia (IM)  
Tel 0183 754521  
[cmpstoreimperia@campagnolo.it](mailto:cmpstoreimperia@campagnolo.it)  
[www.cmp.campagnolo.it](http://www.cmp.campagnolo.it)

### **CPR FREE SPORT**

Tutto per l'arrampicata, trekking, alpinismo, sportwear, articoli sportivi, abbigliamento sportivo, calzature  
Via Colombo, 26 – 17035 Cisano sul Neva (SV)  
Tel 0182 595443  
[info@cprfreesport.com](mailto:info@cprfreesport.com)  
[www.cprfreesport.com](http://www.cprfreesport.com)

### **FOTO OTTICA ADRY**

Ottica e fotografia professionale  
Via Aurelia, 132 – 18016 San Bartolomeo al Mare (IM)  
Tel 0183 400954  
[sb@fototticadry.191.it](mailto:sb@fototticadry.191.it)  
[www.ottica-adry.com](http://www.ottica-adry.com)

### **OTTICA ROBA PER LA VISTA**

Ottica: lenti a contatto, occhiali da vista e da sole  
Via Berio, 13 – 18100 Imperia (IM)  
Tel 0183 752982  
[info@robaperlavista.it](mailto:info@robaperlavista.it)  
[www.robaperlavista.it](http://www.robaperlavista.it)

### **QUOTA LAVORO SRL**

Calzature per alpinismo, trekking e running,  
abbigliamento ed attrezzature per alpinismo, escursionismo, trail, arrampicata e scialpinismo  
Via Nazionale, 36 – 18027 Pontedassio (IM)  
Tel 0183 710679 – 344 132 4866  
[info@quotalavoro.it](mailto:info@quotalavoro.it)



## **CLUB ALPINO ITALIANO**

**Sezione "Alpi Marittime"**

**IMPERIA**

*Fondata nel 1922*

### **AVVISO AI SOCI**

Si trasmette con la presente l'avviso di convocazione  
dell'Assemblea Ordinaria Annuale, con la speranza  
di una partecipazione attiva e numerosa di tutti i Soci della Sezione

### **CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI**

**L'Assemblea Annuale Ordinaria è convocata per il giorno**

**Mercoledì 25 Marzo 2026 alle ore 12:00  
e in seconda convocazione**

**Giovedì 26 Marzo 2026  
alle ore 21:30**

*Il Consiglio Direttivo*

---

### **FOGLIO DI DELEGA**

Io sottoscritto \_\_\_\_\_

### **DELEGO**

Il Socio Sig. \_\_\_\_\_

A rappresentarmi all'Assemblea Annuale dei Soci 2026

Firma \_\_\_\_\_



## **CLUB ALPINO ITALIANO**

**Sezione “Alpi Marittime”**

**IMPERIA**

Fondata nel 1922

**Piazza Ulisse Calvi, 8  
18100 IMPERIA (IM)**

**Telefono e Fax 0183 273509**

e-mail: [info@caimperia.com](mailto:info@caimperia.com)

sito: [www.caiimperia.com](http://www.caiimperia.com)

pec: [imperia@pec.cai.it](mailto:imperia@pec.cai.it)

### **GRUPPO SPELEO**

e-mail: [gsicai@libero.it](mailto:gsicai@libero.it)

*Il Consiglio Direttivo  
approva il libretto Gite 2026 in merito alle destinazioni ed  
Ai relativi capi gita*