



N. 1

SEMMO DA GHENGA

Affiliato alla



Periodico del "Gruppo Scarponi" anno XLVIII° Gennaio-Febbraio 2016

Assemblea Ordinaria del Gruppo Scarponi 2015

Presenti 76 soci un record di partecipazione!!

Il rinnovo delle cariche ha visto l'entrata nel consiglio di 3 nuovi soci: Antonietta Raffa, Ivano Dessì e Mauro Guido: un benvenuto particolare a queste "news entry" e un augurio di buon lavoro a tutto il Consiglio Direttivo e al Collegio dei Sindaci.

Lavoro ce ne sarà per tutti, non solo per la dirigenza ma anche per tutti i soci che vogliono dare il loro contributo per far sempre più grande il nostro glorioso Gruppo Scarponi.

Ringrazio Franco Biasutti per la collaborazione con la pagina Facebook e prossimamente con il sito, Giuliano Pittaluga che continuerà a coordinare la commissione gite, Massimo Travi che si è messo a disposizione per l'elaborazione del calendario gite sul "Semmo da Ghenga" e tutti coloro che ci aiutano e ci sostengono nelle varie attività.

Da 2 anni è stata fatta la scelta di organizzare, oltre le GITE DOMENICALI tradizionali, anche gite più brevi e con minor dislivello (GITE SOFT e GITE PER FAMIGLIE); ultimamente abbiamo inserito nel nostro programma gite infrasettimanali al MERCOLEDI' organizzate dal socio Renzo Boeri.

Il Gruppo Giovani ha messo in programma qualche escursione ben riuscita: auspichiamo che nel prossimo anno vengano implementate.

Riepilogando: nel 2015 sono state organizzate 82 uscite tra gite, soggiorni e turistiche con il coinvolgimento di 1824 tra soci e aspiranti soci.

Le attività ricreative e conviviali hanno rallegrato molti dei nostri venerdì.

BUON LAVORO A TUTTI!!!

CONSIGLIO DIRETTIVO

Maria Luisa Cassano Presidente

Enrico Rossi Vicepresidente

Piergiorgio Riso Segretario

Giacomo Basso Vice Segretario

Luisa Pedemonte Cassiera

Aldo Bruzzone Consigliere

Derio Dessì Consigliere

Ivano Dessì Consigliere

Mauro Guido Consigliere

Luciano Parodi Consigliere

Antonietta Raffa Consigliere

COLLEGIO dei SINDACI

Giovanni Bagnasco

Ezio Marzi

Anna Nacinovich

3-4 Settembre 2016

CAMPIONATI NAZIONALI MARCIA DI REGOLARITÀ

In concomitanza con il 70° anniversario della FIE, l'organizzazione della GARA DI REGOLARITÀ IN MONTAGNA è stata affidata alla LIGURIA

MA TUTTI SANNO DI CHE SI TRATTA?

(Dal sito www.fieitalia.com)

La F.I.E. da sempre organizza e promuove a livello regionale e nazionale le gare di Marcia Alpina di Regolarità in montagna.

Queste manifestazioni si svolgono in località montane o pedemontane e i percorsi di gara si snodano principalmente su sentieri segnati.

Tali percorsi vengono accuratamente misurati con apparecchiature atte allo scopo. Sia il tragitto che la lunghezza e il tempo teorico di percorrenza devono essere tassativamente tenuti segreti dagli organizzatori.

I concorrenti partiranno di norma a distanza di un minuto uno dall'altro con medie diverse da tenere, che verranno consegnate alla partenza poi si avventureranno senza nessuna altra indicazione lungo il percorso che è stato precedentemente segnato. Al termine della gara, verranno comunicati i tempi teorici di percorrenza e fatte le dovute differenze con il tempo impiegato per il singolo settore e per il totale delle differenze saranno valutate le penalità in secondi.

Detto così sembra una cosa semplice, ma proviamo a considerare le difficoltà che si possono incontrare nei vari tipi di terreno delle nostre montagne e colline. Si capirà allora perché non tutti possono considerarsi campioni in questa quasi sconosciuta disciplina sportiva, per la pratica della quale sono sufficienti un buon paio di pedule da montagna o quanto meno scarpe con suola adatta all'occasione, un orologio, uno zaino (anche vuoto) e una buona

preparazione fisica e teorica; assolutamente vietati i contapassi e qualsiasi strumento elettronico o meccanico che, almeno teoricamente, sostituisca la sola razionalità "dell'atleta, uomo o donna che sia".

Per ulteriori informazioni si rimanda direttamente al sito

www.marciaregolarita.it



3-4 Settembre 2016

CAMPIONATI NAZIONALI MARCIA DI REGOLARITÀ

*La Redazione ha trovato in archivio un articolo di Giuliano Bruzzo **pubblicato nel 2003** su "Qui e dintorni" in cui viene messa in evidenza la partecipazione di alunni in marce di regolarità. Volentieri ve lo riproponiamo.*

La marcia di regolarità è un'attività sportiva poco conosciuta. A proporla e organizzarla a Pontedecimo, per la terza volta consecutiva lo scorso 9 aprile, sono stati gli instancabili camminatori del "Gruppo Scarponi associato alla F.I.E., Federazione Italiana Escursionismo.

Hanno partecipato all'iniziativa, patrocinata dalla Circoscrizione V Val Polcevera, circa 100 alunni della Scuola Elementare Gallino di Pontedecimo. A vincere non è stato il più veloce, ma il più lento. Strano ma vero: per una volta, la velocità non ha fatto da padrona. Tale tipo di iniziativa sportiva consiste in una marcia di regolarità, a cronometro, con una media da mantenere per ogni concorrente.

In poche parole, bisogna semplicemente camminare, percorrendo i sentieri delle nostre campagne, su e giù per i monti, oppure costeggiando le affascinanti scogliere della riviera ligure.

L'escursionista, in pratica, deve contare quanti passi compie al minuto e stare, così, sotto una certa media indicata dai giudici di gara. Lungo il percorso alcuni controllori prendono il tempo di ogni atleta, dando ad ognuno una nuova media da mantenere. Vince chi, tra il tempo teorico (la media da mantenere) e il tempo pratico, ottiene una minore differenza e naturalmente, ha camminato invece di correre.

In questi tre anni oltre i chilometri da percorrere, sono aumentati anche gli iscritti alla gara. Alla prima edizione (svoltasi l'aprile del 2001) hanno partecipato soltanto 50 piccoli atleti che hanno percorso 3 Km e 600m immersi nella campagna dell'Alta Valpolcevera.

Lo scorso anno, a maggio, hanno partecipato ben 103 bambini e il percorso si era allungato di ben 4750 metri.

Quest'anno, i chilometri da percorrere sono raddoppiati. I bambini hanno camminato per la bellezza di 6 Km attraverso la campagna di Pontedecimo, con partenza e arrivo presso la SOMS La Fratellanza.

Per questa terza edizione della gara di marcia di regolarità, l'organizzazione ha inserito una novità: non gareggiava il singolo atleta, ma la coppia composta da due bambini.

"Per la prossima edizione, vogliamo aprire le iscrizioni per la gara anche alla scuola elementare Alighieri di Bolzaneto - afferma il maestro Giuseppe Valeri - per estendere questa disciplina a tutta la Val Polcevera."



GRUPPO SCARPONI
Via Isocorte 13 - GE-Pontedecimo
tel. 010 - 726.10.04 - www.grupposcarponi.it
tel.satellitare : 39008821650313654 (per emergenza)

affiliato
alla



PROGRAMMA Gennaio- Febbraio e anteprime Marzo

Per prenotarsi, per la località del ritrovo, l'orario e la formazione equipaggi auto, rivolgersi in sede il venerdì precedente la gita (tel. 010-7261004) o ai capogita

03 Gennaio 2016 - ANELLO PONTI ROMANI NEL FINALESE (E.M.)

Ritrovo: parcheggio c/o ex-hotel San Biagio

Itinerario auto: autostrada Bolzaneto - Finale Ligure - Calvisio

Itinerario escursionistico: Calvisio - P.te di Verzi - P.te delle Fate - Via Julia Augusta - P.te Sordo - P.te delle Voze - Cave Romane - Grotta Mala - P.te dell'Acqua - C. Pucin 350 m - P.te Magnone 318 m - Colla di Magnone 366 m - Rocca - Rocca degli Uccelli 332 m - P.te Sordo - P.te di Verzi - Calvisio

Dislivello S/D: 350 m - Ore di cammino: 5 - Pranzo al sacco

Capigita: Derio Dessì 3772071195 - Mauro Guido 3336013738

Martedì 05 Gennaio 2016 - ASPETTANDO LA BEFANA - E.M.

Ritrovo presso la stazione della Costa di Sestri - munirsi di torcia elettrica

Ore di cammino 2,30 - Rientro a Sestri a mezzanotte e mezza circa - portare tutti un piccolo dono da scambiare con gli altri compagni che casualmente incontreremo nei locali del Santuario del Gazzo. La serata è organizzata dagli "Amici del Chiaravagna" (panettone, vin brulè, the caldo)

Capigita: Silvana Scotto 3490890948 - Agostino Tosetto 3402472977

10 Gennaio 2016 - PRESEPE DI PENTEMA - E.M.

Ritrovo: parcheggio c/o ex-hotel San Biagio oppure piazza Chiesa Torriglia

Itinerario auto: autostrada da Bolzaneto a Ge-Est poi strada statale fino a Torriglia (parcheggio Cimitero)

Itinerario escursionistico: Torriglia m 769 - Donnetta m 1001 - Pentema m 840 - ritorno

Dislivello S/D: 450 m - Ore di cammino: 4 - Pranzo al sacco

Capigita: Giuliano Pittaluga 3492600942 - Bias 3496665303

MERCOLEDI' 13 GENNAIO 2016 - CIASPOLATA

in località da definire in base all'innevamento

Capigita: Il Cigno 3285483003 - Ivano Dessì 3336116881- Guido Mauro 3336013738

17 GENNAIO 2016 - TRAVERSATA FRAMURA- DEIVA- MONEGLIA (E.M.)

Ritrovo: staz. FF.SS. GE Sampierdarena ore 7:10 (treno 7:33 Ge Brignole treno ore 8:03)

Itinerario escursionistico: Framura 152m- Costa 304m- C. Serra 290m- Deiva 5m- Valico di Castagnola 208m- Valico Telegrafo 318m- Lemeglio 200m- Moneglia

Dislivello: S/D 622m ore di cammino 5,30 pranzo al sacco

Capigita: Derio Dessì 3772071195 - Mauro Guido 3336013738

17 GENNAIO 2016 - GITA AL FORTE DIAMANTE- GITA BREVE E PER FAMIGLIE (E.M.)

Ritrovo P.za Pallavicini (GE Rivarolo) Bus 272 x Begato

Itinerario escursionistico: Begato- Forte Diamante- Righi- P.za dell'Annunziata (GE)

Dislivello: salita 450m- discesa 600m- ore di cammino: 4,30- pranzo al sacco

Capigita: Enrico Rossi 3396962413- Silvana Scotto 3490890948

MERCOLEDI' 20 GENNAIO 2016- ANELLO VERNAZZA- MONTE MALPERTUSO (E.M.)

Ritrovo: staz. FF.SS. GE Sampierdarena ore 7:10 (treno 7:33 Ge Brignole treno ore 8:03)

Itinerario escursionistico: Vernazza 41m- Monte Malpertuso 822m- Vernazza

Dislivello: S/D 794m- ore di cammino: 6- Lunghezza: 14 km- pranzo al sacco

Capogita: Renzo Boeri 3285483003- Ivano Dessì 3336116881- Mauro Guido 3336013738

23/24 GENNAIO 2016 CIASPOLATA PIAN DELLE GORRE

Ritrovo: area parcheggio ex Hotel S. Biagio (ipercoop) per chi viene dalla Valpolcevera oppure autogrill di Varazze o posteggio Certosa di Pesio

Itinerario auto: A10 Savona- A6 Torino- Mondovì (6,40)- Pianfei- Chiusa di Pesio

SABATO Itinerario escursionistico: Certosa di Pesio 864m - Rif. Pian delle Gorre 1032m - Creus 1262m e ritorno

Dislivello: S/D 490m - Ore di cammino 6 - Pranzo al Rif. Pian delle Gorre (circa 20€)

Pernottamento 1/2 pensione €40 escluse bevande in "albergo del Pesce" a san Bartolomeo

DOMENICA Itinerario escursionistico: san Bartolomeo 772 m - Ciccioni - Sella Morteis 1031m - Comba Ruscun - San Bartolomeo

Dislivello: S/D 676m - Ore di cammino 6 (andata)- Pranzo al sacco - Cena in autogrill

Capigita: Renzo Boeri 3285483003- Ivano Dessì 3336116881

NECESSARIA PRENOTAZIONE entro il 18 dicembre con 20€ di caparra

24 GENNAIO 2016 - TRAVERSATA NERVI -MONTE CORDONA- SORI (E.M.)

Ritrovo: staz. FF.SS. Genova Nervi (da verificare l'orario che cambierà a gennaio)

Itinerario escursionistico: Nervi- San Rocco- Monte Cordona (803m.) Case Cornua- Sant'Uberto- Sori

Dislivello: S/D 800m ore di cammino 7 pranzo al sacco

Capigita: Piccinini Corrado 3470067342- Silvano Barbieri 3394703823

31 GENNAIO 2016 - ANELLO DI VARIGOTTI (E.M.)

Ritrovo: area parcheggio ex Hotel S. Biagio (ipercoop)

Itinerario Auto: Ge-Bolzaneto- Spotorno- Noli- Varigotti

Itinerario escursionistico: Varigotti- Pietra Grossa- 100m- Antiche Fornaci 260m- Rocchetti 328m- Panel 277m- Se-
maforo Capo Noli 258m- Torre delle Streghe 266m- San Lorenzo 100m- Varigotti

Dislivello: S/D 328m ore di cammino 4,30 pranzo al sacco

Capigita: Derio Dessì 3772071195 - Mauro Guido 3336013738

3 FEBBRAIO 2016 CIASPOLATA

in località da definire in base all'innervamento

Capigita: Renzo Boeri 3285483003- Ivano Dessì 3336116881- Mauro Guido 3336013738

7 FEBBRAIO 2016 - TRAVERSATA MONTEROSSO- SANT. DI SOVIORE- VERNAZZA E.M.)

Ritrovo: staz. FF.SS. GE Sampierdarena ore 7:10 (treno 7:33 Ge Brignole treno ore 8:03)

Itinerario escursionistico: Monterosso- Santuario nostra Signora di Soviore 466m- Monte Soviore 588m- Il Termine
542m- Sant. Madonna di Reggio 317m- S. Bernardo 182m- Vernazza

Dislivello: S/D 588m ore di cammino 5 pranzo al sacco

Capigita: Derio Dessì 3772071195 - Franco Biasutti 3496665303

7 FEBBRAIO 2016 - CAP MARTIN- MONTECARLO

Ritrovo: area parcheggio ex Hotel S. Biagio (ipercoop)

Itinerario Auto: Ge-Bolzaneto-Ventimiglia- Mentone

Itinerario escursionistico: Mentone- Roquebrune- Cap Martin- Montecarlo

Dislivello: S/D 15m ore di cammino 2,30 solo andata chi vuole al ritorno può prendere l'autobus

Pranzo al sacco

Capigita: Silvana Scotto 3490890948- Agostino Tosetto 3402472977

MERCOLEDI' 10 FEBBRAIO 2016- SANT'ERMETE- ROCCA DEI CORVI- SANT'ERMETE (E.M.)

Ritrovo: area parcheggio ex Hotel S. Biagio (ipercoop) o nei pressi della Soc. Mutuo Soccorso a Sant'Ermete

Itinerario Auto: Ge-Bolzaneto- Uscita Savona

Itinerario escursionistico: Sant'Ermete 90m- Rocca dei Corvi 793m

Dislivello: S/D 700m- ore di cammino: 6- Lunghezza: 16 km- pranzo al sacco

Capigita: Renzo Boeri 3285483003- Ivano Dessì 3336116881- Mauro Guido 3336013738

14 FEBBRAIO POLENTATA E PENTOLACCIA CON GITA BREVE

Località ancora da stabilire

Organizzata dal consiglio direttivo (Tel sede 010 -726.10.04)

ATTENZIONE : I tempi di ogni gita si riferiscono ai tempi indicati sul libretto FIE
Si invitano gli escursionisti a verificare attentamente i dislivelli
che dovranno affrontare e le ore di cammino.
I tempi segnalati sono tuttavia indicativi e non è escluso che possano dilatarsi.

21 FEBBRAIO 2016 - VOLTAGGIO MONTE TOBBIO (E.M.)

Ritrovo: Piazzale piscine Pontedecimo

Itinerario auto: Pontedecimo- Campomorone- Passo Bocchetta- Voltaggio

Itinerario: Voltaggio 342m- Case Colletta 571m- Costa Cravara 722m- Passo della Dagliola 856m- Monte Tobbio 1092m

Dislivello: S/D 776m- ore di cammino: 6- pranzo al sacco

Capigita: Parodi Luciano 3487687703- Travi Massimo 3485614628

21 FEBBRAIO GIRO DEI FORTI DI VADO

Ritrovo: area parcheggio ex Hotel S. Biagio (ipercoop)

Itinerario Auto: Ge-Bolzaneto- Savona- Vado

Itinerario escursionistico: Vado- forte San Giacomo- forte S.Stefano- forte S. Elena- Vado

Dislivello: S/D 350m ore di cammino 4 pranzo al sacco

Capigita: Silvana Scotto3490890948- Agostino Tosetto 3402472977

24 FEBBRAIO 2016 CIASPOLATA

in località da definire in base all'innevamento

Capigita: Renzo Boeri 3285483003- Mauro Guido 3336013738

28 FEBBRAIO 2016- ANELLO MONTE DI SAVIGNONE (E.M. + brevissimo tratto E.E.)

Ritrovo: Piazzale piscine Pontedecimo- Savignone (parcheggio vicino al cimitero dopo il senso unico a destra)

Itinerario auto: Pontedecimo- Passo dei Giovi- Busalla- Savignone

Itinerario: Savignone 471m- Monte Pianetto 798m- M.te Brughea 793m- Monte Moro 855m- Monte Suia 825m- Monte Maggio 880m

Dislivello: S/D 703m- ore di cammino: 5- pranzo al sacco

Capigita: Giuliano Pittaluga 3492600942- Antonio Ferraro 3891650462

6 MARZO 2016 - TRAVERSATA ANDORA- CAPO MELE COLLA MICHERI- POGGIO- BREA- S. BERNARDO- ALASSIO (E.M.)

Ritrovo: staz. FF.SS. GE Sampierdarena ore 6:10 (treno 6:30 da Ge Brignole treno ore 6:15)

Itinerario escursionistico: Andora- Capo Mele 215m- Molino a Vento- Colla Micheri 165m- con visita dell'antico borgo - Poggio Baiale 310m- Poggio Brea 294m- S.Bernardo 283m- Villa Salada 115m- Allassio

Dislivello: S/D 450m- ore di cammino 5- pranzo al sacco

Capigita: Derio Dessì 3772071195 Franco Biasutti 3496665303

6 MARZO 2016 -TRAVERSATA FRAMURA - GITA BREVE E PER FAMIGLIE

Ritrovo: area parcheggio ex Hotel S. Biagio (ipercoop)

Itinerario Auto: Ge-Bolzaneto- Deiva- Framura

Itinerario escursionistico: Stazione di Framura- Salice- Sella Carpaneggio- Salto della Lepre- Bonassola

Dislivello: S/D 190m ore di cammino 2 solo andata per il ritorno possibilità di prendere il treno pranzo al sacco

Capigita Silvana Scotto3490890948- Enrico Rossi 3396962413

13 MARZO 2016- ANELLO LAGO BADANA- MONTE POGGIO DA CAPANNE SUP. DI MARCAROO (E.M.)

Ritrovo: Piazzale piscine Pontedecimo

Itinerario auto: Pontedecimo- Campomorone- Piani di Praglia- Capanne Superiori

Itinerario escursionistico: Capanne Superiori 813m- diga Lago Badana 716m- monte Moro 851m- monte Poggio 1081m- Capanne Superiori 813m

Dislivello: S/D 450m- ore di cammino: 5,30- pranzo al sacco

Capigita: Silvano Barbieri 3394703823- Pino Bruzzi 3494372935

*Si rammenta a chi desidera partecipare alle gite organizzate dal Gruppo Scarponi
che sono ammessi solo escursionisti muniti di calzature adeguate con suola scolpita
Il capogita ha facoltà di vietare la partecipazione a coloro che non si attengono a questa regola.*

VENERDI' 15 GENNAIO 2016

Via Isocorte 13 - Pontedecimo

BICCHIERATA

Per festeggiare i capogita che hanno guidato le escursioni e i gitananti che hanno partecipato con più assiduità durante l'anno sociale 2015

VENERDI' 19 FEBBRAIO 2016

Via Isocorte 13 - Pontedecimo

Proiezione

di parte del CONCERTO all'ARENA DI VERONA

“CONTO CENTO , CANTO PACE”

Canti interpretati da Cori di tutta Italia in Arena per ricordare l'inizio della prima Guerra mondiale ma soprattutto per rimarcare i sentimenti di fratellanza e pace dopo le innumerevoli tragedie provocate dalle guerre.

SETTIMANA VERDE 2016

dal 2 al 9 luglio

a CHIESA DI VALMALENCO (m 960) Sondrio
HOTEL PALU'

Inizio prenotazioni con versamento caparra € 100 dal 5 febbraio 2016 per i vecchi soci (cioè già tesserati prima del 2016);
dal 26 febbraio 2016 per i nuovi soci (cioè chi si tessera per la prima volta nel 2016)

Le Quota è di € 310 (mezza pensione)
Le prenotazioni si chiudono l'1 aprile

Per informazioni rivolgersi in sede
o ai capogita :

Luisa Pedemonte 3493615249

Franco Biasutti 3496665303

COMMISSIONI E INCARICHI dopo le elezioni dell'11-12-2015

Sentieristica: Bagnasco Giovanni, Dessì Derio, Dessì Ivano, Parodi Luciano

Turismo: Nacinovich Anna, Pedemonte Luisa, Riso Piergiorgio

Programmazione Gite: Pittaluga Giuliano (coordinatore), Dessì Derio, Guido Mauro, Parodi Luciano, Travi Massimo

Scuola: Basso Giacomo, Luisa Pedemonte (accompagnamento classi : soci AER o AEN e volontari)

Pubbliche relazioni: Nacinovich Anna, Romairone Mira, Rossi Enrico .

Economato: Basso Giacomo, Parodi Luciano, Raffa Antonietta

Redazione Giornalino: Basso Giacomo, Biasutti Franco, Cassano Maria Luisa, Travi Massimo

Sito Internet: Basso Giacomo, Biasutti Franco, Cassano Maria Luisa

Facebook: Cassano Maria Luisa, Biasutti Franco, Muscarà Paolo

Biblioteca: Cossò Sandra, Cassano Maria Luisa, Parodi Luciano

Libro relazioni gite: Dessì Ivano

**La Redazione e il Consiglio
AUGURANO A TUTTI
BUON NATALE
E BUON 2016 !!!**



SEMMO DA GHENGA n° 1

Redazione e Fotocomposizione:

Maria Luisa Cassano e Giacomo Basso

Si attende un contributo di articoli e foto da tutti !!!

e-mail della redazione: redazione@grupposcarponi.it

oppure: mlcassano@alice.it

e-mail segreteria: SCARPO04@grupposcarponi.191.it