



N. 3

# SEMMO DA GHENGA

Affiliato alla



Periodico del "Gruppo Scarponi" anno XLVIII° Maggio - Giugno 2016

## 23 APRILE 2016 in PRAGLIA: nessuno deve dimenticare

*Giornata di leggera pioggia primaverile, lassù in Praglia, e qualche sfilacciato fiocco di nebbia a ricordarci i freddi invernali. Dapprima esitante e poi via via più forte e deciso il canto di Bella Ciao... davanti al monumento, al "nostro" monumento, un gruppo di soci Scarponi poneva, come ormai consuetudine da sempre, una corona alla memoria, a fare compagnia a quella del Comune di Ceranesi.*

*Una lapide ed un bronzo, a ricordare violenze inaudite, vite sacrificate di giovani ragazzi, che qui hanno trovato la morte nel difendere diritti, e per riscattare l'onore di un popolo altrimenti perduto.*

*Saliva il canto partigiano e le voci si mischiavano alla commo- zione dei presenti.*

*Tra di noi un socio, "vecchio" partigiano che questi luoghi co- nosceva, che alcuni di questi nomi ricordava, alla richiesta di dire due parole rompeva le frasi nel pianto a stento trattenuto. "Avevo diciotto anni... potete immaginare...alcuni li ho visti sfi- gurati dalla mitraglia..." - e più non riusciva a dire perduto nei ricordi e nelle immagini che non si potranno mai cancellare.*

*In un recente libretto di canzoni e testi di un cantautore piemontese recentemente scomparso, ho trovato queste parole, finale di un suo brano:*

*- perché un nome è perduto per sempre, se nessuno lo chiama -*

*Allora li abbiamo chiamati ad uno ad uno, quei sei nomi su quella lapide, li abbiamo chiamati a voce alta per nome e cogno- me e paese di origine, li abbiamo chiamati scandendone le sillabe e dando pausa al tempo per imprimerli in memoria ... sì, li abbiamo chiamati ... e una voce dal gruppo ha risposto " Presenti "*

*Questi sei nomi, come tutti gli altri sparsi nella nostra Italia, non devono andare perduti ed ogni tanto fa bene a loro, ma molto, molto di più a noi, chiamarli.*

*Giac*



### LETTURA ALLA DEPOSIZIONE DELLA CORONA DA PARTE DI PIERO SIBONO

Carissimi Soci e Amici,

Siamo qui davanti a questo monumento, eretto 52 anni or sono dal giovane Gruppo Scarponi a perenne ricordo del sacrificio di quei Partigiani caduti in questa zona a noi così cara.

E' bello per noi giovani di allora essere qui insieme a tanti nuovi amici, che negli anni hanno perpetua- to l'omaggio del Gruppo Scarponi a questi Martiri, che oggi onoriamo con la nostra riconoscente presenza, deponendo questa corona commemorativa.

Ricordiamo a loro e a noi stessi, che non vogliamo sia vanificato l'ideale di libertà, per il quale hanno lottato e si sono immolati.

L'ideale che hanno sognato deve essere difeso da tutti i democratici e cittadini onesti, per realizzare appieno quegli ideali di libertà e democrazia per i quali Essi hanno dato la vita.

# Traversata Andora, Colla Micheri, Alassio 6/03/2016

Una sintesi fotografica della giornata è qui: <http://www.grupposcarponi.it/Interni/20160306AndoraCollaMicheriAlassio.html>

E' vero, Trenitalia ci propone sempre delle nuove esperienze.

O fai delle levatacce, oppure, pur di lucrare un'ora di sonno in più, ti devi adattare ai nuovi orari che spessissimo prevedono cambi anche su tratti brevi.



Ma noi siamo Scarponi e non ci facciamo spaventare da queste cosucce.

Questa escursione, negli anni, sta diventando un classico.

È una bella giornata di sole, anche se a Genova abbiamo lasciato un cielo di nubi arruffate.

Siamo tanti, come più spesso accade nelle puntate rivierasche.

Arriviamo sulla passeggiata di Andora che è già affollata di persone che si gustano la tranquillità del bel lungomare.

Graziose fioriere bronzee attirano la nostra attenzione mentre un manipolo "dei nostri" sono alla ricerca disperata di un bar.

Ah! Che buon caffè! Ora si riprende il cammino verso est e si incomincia a salire verso il promontorio di Capo Mele che è sopra di noi; a zig zag seguiamo la segnaletica del punto radar dell'Aeronautica Militare costeggiando ombrosi giardini di stupende ville ancora chiuse.

Ora il passaggio si restringe nella macchia me-

diterranea; bassi arbusti odorosi di mirto, le prime fioriture di cisto, altre piantine contornate di bacche rossastre, i nuovi getti verde chiaro degli asparagi selvatici ...

Da qui si ha una visione fantastica di tutta la riviera, sia a ponente verso Andora che a levante con Laigueglia sotto di noi e più lontano Alassio. Appare tra la vegetazione la resistente struttura del vecchio Mulino a Vento; da qui si intravede già in lontananza il campanile a vela della chiesetta di Colla Micheri.

Scendiamo e, sulla destra, incontriamo una ombrosa area cintata di pietre, con un semplice cancello di tavole scure. Era il punto favorito di visione del navigatore norvegese Thor Heyerdahl. Dopo una vita avventurosa e di studio in tutto il globo, ha deciso di fermarsi qui.

Proseguiamo fin sulla piazzetta del Borgo. Gli Scarponi si sono subito sparpagliati nelle varie viuzze per una veloce visita, terminata con quella della graziosa chiesetta, aperta proprio per noi.

La bellezza di questo posto incantato si deve proprio alla munificenza del Navigatore che l'ha voluto com'era in origine.

Proseguiamo lesti sulla strada posta sullo spartiacque; ci rallenta un poco una manifestazione ciclistica di mountain bikes.

Si verrà poi a sapere trattarsi di un campionato nazionale.

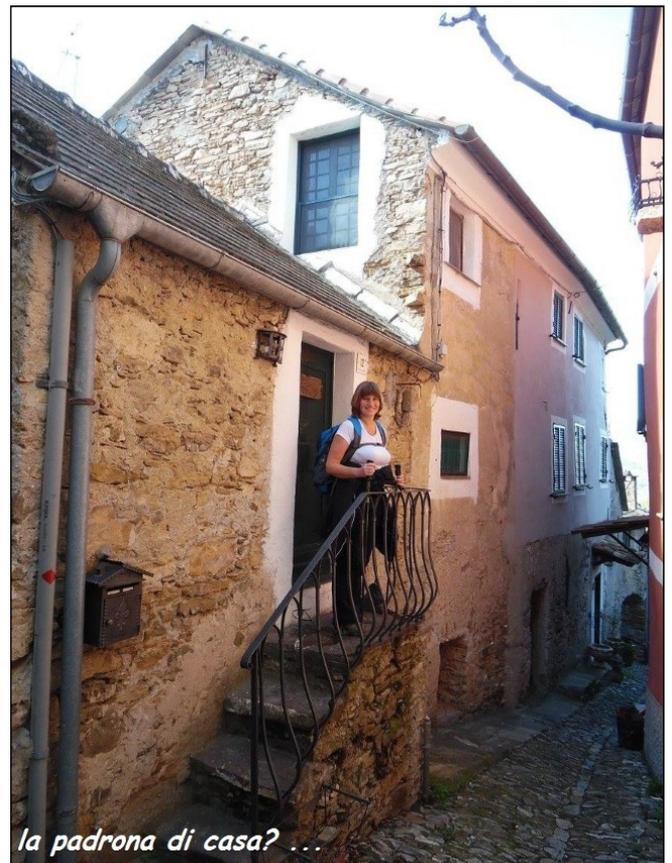
Tante vetture e furgoni attrezzati a officina con persone vestite in tenute sportive variopinte; penso che nel loro trambusto la nostra presenza non fosse molto gradita, comunque abbiamo fatto parte anche noi della festa.

In un lungo codazzo ci siamo fermati in località Poggio Brea per il pranzo, corroborato da una vista stupenda verso nord, con le Alpi della val Tanaro innevate.

Con calma ci siamo avviati in discesa, sulla sterrata prodiga di profumato rosmarino selvatico, verso la località di San Bernardo.

Ora il gruppo è più compatto, il chiacchiericcio tra noi più intenso.

Ad Alassio arriviamo comodamente in tempo per un treno che ci porta senza cambi a Genova; mentre siamo seduti su una panchina dei giardini davanti alla stazione, in alto, molto in alto, passa un numeroso volo di oche selvatiche che con la loro caratteristica formazione a "V" attirano il nostro interesse. È incominciato il passo primaverile ...





**GRUPPO SCARPONI**  
*Via Isocorte 13 – GE-Pontedecimo*  
tel. 010 - 726.10.04 - [www.grupposcarponi.it](http://www.grupposcarponi.it)  
mail [SCARPO04@grupposcarponi.191.it](mailto:SCARPO04@grupposcarponi.191.it)

affiliato  
alla



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

## **PROGRAMMA Maggio - Giugno e anteprime mesi successivi**

### **DOMENICA 1 MAGGIO 2016 - ANELLO DI VENTAROLA- CAPPELLETTA DEL RAMACETO (E.M. alcuni tratti E.E.)**

Itinerario escursionistico: Ventarola 846 m - Cappelletta del Ramaceto 1320m Ventarola

Dislivello: S/D 600 m- ore di cammino 6- pranzo al sacco

Capigita: Mauro Guido 3336013738

Massimo Travi 3485614628

### **DOMENICA 1 MAGGIO 2016 - VALBREVENNA (TERNANO)- CAPPELLA DELL'AMERICA- MONTE BANCA - GITA BREVE E PER FAMIGLIE - ESCURSIONE CON GLI ASINI**

Itinerario escursionistico: Ternano- Cappella dell' America – Cascinette (dove risiede Little Ranch) Cappelletta di S. Bernardo – Monte Banca- Dislivello: S/D 255m

Ore di cammino 3- pranzo al sacco

Capigita Silvana Scotto 3490890948

Angelo Cogni 3405330467

### **DOMENICA 8 MAGGIO 2016 - MARCIANDO SULLE COLLINE DI PONTEDECIMO - marcia non competitiva aperta a tutti Organizzata dalla Soc. Operaia Cattolica Pontedecimo con la collaborazione del Gruppo Scarponi**

Partenza ore 8,30 - tempo massimo 3 ore - km 7

Quota d'iscrizione 5 euro Premiazioni alle ore 11,30 circa

Iscrizioni al venerdì al Gruppo Scarponi dalle 21 alle 23

Dal 2 al 6 maggio dalle 15 alle 18 presso la Soc.Op.Cattolica

Per informazioni contattare Luciano Parodi 3487687703-

Anna Nacinovich 3483688843

### **DOMENICA 8 MAGGIO 2016 -SENTIERO DEGLI ALPINI- MONTE TORAGGIO**

**(e ritorno lungo il versante Francese AVML)- (E.M.)**

Itinerario escursionistico:Colla Melosa 1540 m- Sentiero degli Alpini- Gola dell'Incisa 1685 m- Passo Fonte Dragurina

1810 m- Cima occ. Monte Toraggio 1973 m- AVML versante

Francese Passo della Valletta 1909 m- Colla Melosa

Dislivello: S/D 830m - ore di cammino 5,30 - pranzo al sacco

Capigita: Derio Dessì 3772071195

Angelo Podda 3470346420

### **14- 15 MAGGIO 2016 - SOLDANO - PERINALDO (STRADA DEI SANTUARI) - DOLCEDO (Santa Giulia) (E.M.)**

1° giorno: Itinerario escursionistico: Soldano 73m- Sant'Isidoro 394m- Santa Giusta 473m- San Bartolomeo 708m- San

Pancrazio 855m- Perinaldo 572m- Dislivello: salita 780 m-

discesa 289m- ore di cammino 5- pranzo al sacco

Cena pernottamento e colazione presso la Foresteria Valde-  
se di Vallecrosia

prenotazioni entro il 22 aprile acconto euro 20

2°giorno: Itinerario escursionistico: Santa Brigida 440m-

Monte Fauto 1149m- Santa Brigida 440m

Dislivello: S/D 690 m- ore di cammino 4- km 10,5

pranzo al sacco

Capigita: Renzo "il Cigno" 3285483003-

Ivano Dessì 3336116881

### **DOMENICA 15 MAGGIO 2016 -MONTE PROVENTINO DA COLLE DI MARTELLONA**

Itinerario escursionistico: Colle di Martellona- Monte Proven-  
tino- Dislivello: S/D 270 m - ore di cammino 2,30

-pranzo al sacco

Capigita: Silvana Scotto 3490890948-

Agostino Tosetto 3402472977

### **DOMENICA 22 MAGGIO 2016- ANELLO VAL NOCI (E.E. BUONI CAMMINATORI)**

Itinerario escursionistico: diga Val Noci 561m- Caiasca 604m-  
Case Veixe 778m- Brugo secco 952m- Case Teitin 910m- Pas-  
so del Fuoco 980m- pendici nord M. Lago 853m- Gola di Sisa

734m- Sanguinetto- Diga

Dislivello: S/D 700m- ore di cammino: 7- km 14-

-pranzo al sacco

Capigita: Angelo Cogni 3405330467 - Pino Bruzzi 3494372935

### **SABATO 28 MAGGIO 2016- GITA TURISTICA A LIVORNO CON PULLMAN E PRANZO IN RISTORANTE CON LA SPECIALITA' DEL CACCIUCCO**

prenotazioni con caparra euro 30 entro il 13 maggio 2016  
salvo esaurimento posti

Capogita Ezio Marzi 3382457991

### **SABATO 28 MAGGIO 2016- GITA DI MEZZA GIORNATA**

Itinerario escursionistico: Pontedecimo- Costa di Favareto  
(visita al Castello di Castrofino)- San Cipriano (visita alla Chie-  
sa, al Campanile e al Castello) -

Dislivello: salita 200m- ore di cammino: 2

Capigita: Luciano Parodi 3487687703-

Anna Nacinovich 3483688843

### **DOMENICA 29 MAGGIO 2016 - ANELLO MONTE DI SAVI- GNONE (E.M. + brevissimo tratto E.E.)**

Itinerario: Savignone 471m- Monte Pianetto 798m-M.te Bru-  
ghea 793m- Monte Moro 855m- Monte Suia 825m- Monte

Maggio 880m - Dislivello: S/D 703m- ore di cammino: 5-

pranzo al sacco

Capigita: Antonio Ferraro 3891650462-

Giuliano Pittaluga 3492600942

### **FRIBURGO e FORESTA NERA 2/3/4/5 Giugno 2016**

Capogita: Anna Nacinovich 3483688843

Risso Piergiorgio 3314286712

### **GIOVEDÌ 2 GIUGNO 2016- MONTE ALFEO 1651m (E.M.)**

Itinerario escursionistico: Gorreto 522m- Bertone 1068m-

Monte Alfeo 1651m- Gorreto - Dislivello: S/D 1129m-

ore di cammino: 6,30- pranzo al sacco

Capogita: Derio Dessì 3772071195 - Franco Bias 3496665303

**GIOVEDÌ 2 GIUGNO 2016 - MONTE TACCONE (E.M.)**  
(Commemorazione Claudio Rimondi organizzata dal Ricreatorio di Pontedecimo)

Itinerario escursionistico: Loc. Pesucco- Prato Leone- Prato Perseghin- Monte Taccone

Dislivello: S/D 500m- ore di cammino: 5- pranzo al sacco- Capogita: Giuliano Pittaluga 3492600942

**DOMENICA 5 GIUGNO 2016- ANELLO DEL MONTE GOTTERO (E.M.)**

Itinerario escursionistico: P.so della Cappelletta 1085m- P.so del Lupo 115m- Monte Gottero 1639m- Foce dei Tre Confini 1416m- P.so del Lupo 115m- P.so della Cappelletta 1085m—  
Dislivello: S/D 588m- ore di cammino: 5- pranzo al sacco  
Capigita: Derio Dessì 3772071195

Franco Biasutti 3496665303

**MERCOLEDÌ 8 GIUGNO 2016- SASSELLO- MONTE AVZÈ 1022 m (E.M.)**

Itinerario escursionistico: Sassello 381m-Colle Bergnon monte Avzè 1022m— Colle Bergnon- Sassello

Dislivello: S/D 650m- ore di cammino: 6- km 14- pranzo al sacco

Capogita: Renzo "il Cigno" 3285483003-

Mauro Guido 3336013738- Ivano Dessì 3336116881

**SABATO 11- DOMENICA 12 GIUGNO 2016- GITA IN VAL CODERA (CON GUIDA LOCALE) (E.M.)**

1° giorno- Itinerario escursionistico: Piazzale di Mezzalpiano 316 m- Borgo San Giorgio "Museo Scalpellini" 748 m- Tracciolino 900 m- Borgo di Cola 1108 m- Tracciolino 900 m- Codera 824m

Dislivello: salita 702m, discesa 194m ore di cammino: 4- km 10 - pranzo al sacco— (cena con prodotti locali, pernottamento in camere a più letti con sacco lenzuoli forniti e coperte, colazione presso Osteria Alpina di Codera

2° giorno- Itinerario escursionistico: Codera 824m- Capanna Brasca 1304m- Codera 824m- Mezzalpiano 316m

Dislivello salita 480m- discesa 988m- ore di cammino 6 - km 18- pranzo al sacco fornito da L'Alpina

quota di partecipazione euro 50- Prenotazioni entro il 27 maggio acconto euro 20

Capigita: Renzo "il Cigno" 3285483003-

Mauro Guido 3336013738- Ivano Dessì 3336116881

**DOMENICA 12 GIUGNO 2016- ROCCAFORTE-BORASSI-BRIC DELLE CAMERE- E.M.**

Itinerario escursionistico: Borassi- bivio Camere Vecchie- Bric delle Camere

Dislivello: S/D 355m- ore di cammino: 4- pranzo al sacco

Capigita: Silvana Scotto 3490890948-

Agostino Tosetto 3402472977

**DOMENICA 19 GIUGNO 2016- SEMIANELLO ALTURE VAL GARGASSA- (E.M.)**

Itinerario escursionistico: Rossiglione- Chiesetta del Poggio 519m- Colla Maiolo 540m- lago Budrà 540m- Colla Maiolo 540m- Rossiglione— Dislivello: S/D 350m- ore di cammino: 5 - km 12- pranzo al sacco

A chi fosse necessario prendere il treno,c'è un treno che arriva a Rossiglione prima delle ore 9

Capigita: Angelo Cogni 3405330467-

Maria Panetta 3473263439

**DOMENICA 19 GIUGNO 2016- CAPANNE DI CARREGA-MONTE CARMO**

Itinerario escursionistico: Capanne di Carrega- Monte Carmo -Dislivello: S/D 300m- ore di cammino: 2,30- pranzo al sacco  
Capigita: Silvana Scotto 3490890948-

Agostino Tosetto 3402472977

**DA GIOVEDÌ 24 A DOMENICA 27 GIUGNO 2016 - MINI SETTIMANA VERDISSIMA**

percorrendo un tratto dell'alta via dei monti liguri-

Per informazioni Rossi Enrico tel 010 715790-339 6962413

**VENERDÌ 24 GIUGNO- MONTE GALERO**

Itinerario escursionistico: Colle San Bernardo 957m Monte Galero 1708m

Dislivello: S/D 750m- ore di cammino: 7- pranzo al sacco

Capigita: Mauro Guido 3336013738-

Ivano Dessì 3336116881

**DOMENICA 26 GIUGNO 2016- GIORNATA GIUBILARE SUL MONTE ANTOLA - FESTA SAN PIETRO (E.M.)**

in attesa di informazioni da parte del Parco Antola per informazioni rivolgersi in sede

**ALCUNE ANTEPRIME**

**SETTIMANA VERDE 2016 dal 2 al 9 luglio**

a CHIESA DI VALMALENCO (m 960) Sondrio

**DOMENICA 3 LUGLIO 2016-SANTO STEFANO D'AVETO-GROPPO ROSSO (E.M.)**

Itinerario escursionistico: Rocca d'Aveto- Rio Freddo- Piani di Gatera- Groppo Rosso

Dislivello: S/D 310m- ore di cammino: 4- pranzo al sacco

Capigita: Silvana Scotto 3490890948-

Agostino Tosetto 3402472977

**DOMENICA 10 LUGLIO 2016- APPUNTAMENTO BALNEARE MATTUTINO A COGOLETO**

Ritrovo: fine Cogoleto in direzione Varazze via Molinetti  
Spiaggia si raggiunge lato opposto imboccando il percorso ciclopedonale che porta a Varazze

Proponenti: Angelo Cogni 3405330467-

Maria Panetta 3473263439

**22-23-24-25 LUGLIO - GIRO DEL MARGUAREIS (E.M.)**

Itinerario escursionistico: Rif. Pian delle Gorre- Rif. Garelli- Rif. Mondovì- Rif. Mongioie- Rif. Don Barbera

Dislivello: S/D +/- 2770m- ore di cammino: tante - km 53+6- pranzo da stabilire

Capogita: Renzo "il Cigno" 3285483003-

Mauro Guido 3336013738- Ivano Dessì 3336116881

**23- 24 LUGLIO 2016- SOGGIORNO ALPINO IN VAL VARAITA CON PERNOTTAMENTO IN RIFUGIO (E.M.)**

1° giorno- Itinerario escursionistico: Colle ell'Agnello 2748m - M. Pan di Zuccherò 3208m

Dislivello: 460- ore di cammino 4- pranzo al sacco

Cena, Pernottamento e colazione a Pontechianale al Rif. Savigliano

2° giorno- Itinerario escursionistico:Funivia da Pontechianale a Loc. Conce 2375m- M. Chiosis 3080m-

Dislivello: 715- ore di cammino 6- pranzo al sacco

Prenotazioni entro il 14 luglio acconto euro 20

Capigita: Luciano Parodi 3487687703-

Anna Nacinovich 3483688843

**MAGGIORI DETTAGLI DELLE GITE :**

in SEDE , nel SITO [www.grupposcarponi.it](http://www.grupposcarponi.it) , nelle MAIL che vengono inviate ai Soci o telefonare ai capogita

# 3-4 Settembre 2016

## CAMPIONATI NAZIONALI F.I.E.

### MARCIA DI REGOLARITÀ IN LIGURIA

*ma cos'è esattamente una marcia alpina di regolarità? parliamone*

#### **Presentazione tratta dal programma delle attività FIE**

Uno sport per tutti, che richiede soltanto due cose: un paio di gambe e una mente allenata. Ma potrebbe bastare un buon passo. Stiamo parlando proprio della marcia di regolarità, per i neofiti un'assoluta sconosciuta. Non serve correre forte, anzi non serve correre.

La marcia di regolarità privilegia il gesto tecnico rispetto alla prestazione fisica. Certo, una preparazione atletica di base non guasta in una disciplina che insegna a camminare in montagna, a mettere in sintonia muscoli e respiro con le gradazioni del terreno, a valutare la propria forza e resistenza a seconda delle condizioni ambientali e atmosferiche.

Una marcia alpina di regolarità che già nel nome porta con sé quella sua origine "alpina" che oggi continua nella pratica su sentieri di montagna, strade sterrate e mulattiere, limitando il percorso pavimentato a brevi tratti nelle zone urbanizzate.

La gara: solitamente partenza e arrivo coincidono, in un circuito diviso per settori (da un minimo di 3 a un massimo di 6) che possono essere interamente pianeggianti, in salita, in discesa oppure misti.

Ogni settore va percorso rispettando una certa media oraria assegnata alla partenza, tenendo velocità che possono variare da un minimo di 2,5 km/h a 7 km/h.

Si cammina ascoltando il ritmo del proprio passo, lungo tragitti con dislivelli compresi tra 600 e 1.200 metri e che variano in lunghezza a seconda delle categorie e delle specialità (tra 10 e 13 chilometri per le gare individuali, tra 13 e 18 chilometri per coppie o pattuglie di tre persone).

Ogni percorso è attentamente preparato dalle associazioni organizzatrici, che trovano il percorso di gara

più adatto alle norme dettate dal regolamento tecnico, provvedendo a pulirlo, misurarlo per mezzo di un'apposita ruota omologata dalla Ctfm e, il giorno antecedente la gara, segnandolo con pitture ad acqua e nastri. Un percorso che è sconosciuto ai partecipanti così come le medie di ogni settore (provate in prova simulata dai soli organizzatori).

Al momento del "via" viene consegnata a ciascun concorrente una "tabellina" con l'indicazione dell'orario di partenza e delle medie orarie che dovrà mantenere nei singoli settori, alla fine dei quali i giudici anoteranno di volta in volta l'orario di passaggio (ora, minuti, secondi).

Ma chi vince? Sarà quello chi si avvicinerà di più al tempo teorico (sconosciuto alla partenza): per ogni secondo di anticipo o ritardo viene assegnato un punto di penalità.

La somma delle penalità acquisite sull'intero percorso determina la classifica finale, quindi sarà il migliore colui che avrà totalizzato il minor numero di penalità.

Ma come può un concorrente camminare mantenendo la media oraria assegnata? Qui entra in gioco l'allenamento "cerebrale", ossia la capacità di saper mantenere la giusta lunghezza del proprio passo su qualsiasi tipo di terreno, valutando quando e per quanto tempo modificarla a seconda delle asperità incontrate (terreno scivoloso, discese ripide, fondo molle, ghiaia, cemento).

Ogni marciatore deve costruirsi in fase di allenamento una personale tabellina basata sulla lunghezza del passo che normalmente riesce a distendere su un terreno normale, indicando il numero di passi da compiere ogni minuto per mantenere poi le diverse medie orarie.

Esistono due classificazioni per le gare organizzate dalle associazioni affiliate alla F.I.E.: gare di campionato nazionale e regionale (per tesserati F.I.E.); gare non agonistiche per l'attività di base (aperte a tutti, tesserati e non).



**E allora ARRIVEDERCI il  
3-4 Settembre 2016 ai CAMPIONATI NAZIONALI  
F.I.E. MARCIA DI REGOLARITÀ in LIGURIA**

*Ritengo doveroso un ringraziamento particolare a tutti i soci del Gruppo Scarponi che si sono prodigati nella ricerca, nella pulizia, nel controllo e in generale nell'allestimento dei sentieri che saranno utilizzati per i Campionati Nazionali della Marcia di Regolarità: senza di loro la Marcia in Liguria non si sarebbe fatta. Un grande GRAZIE !!!*

Maria Luisa Cassano

**DOMENICA 8 MAGGIO 2016  
MARCIANDO SULLE COLLINE  
DI PONTEDECIMO (solo al mattino)**

Organizzata dalla Soc. Op. Cattolica Pontex  
con la collaborazione del Gruppo  
Nei 3 giorni di Festa della S.O.C. 6-7-8 maggio  
il Gruppo Scarponi sarà presente in un gazebo

**APPUNTAMENTI A PIAN SADO**

**30 APRILE 2016 - BASANATA ore 12  
25 MAGGIO 2016 - TROTATA ore 18  
22 GIUGNO 2016 - BISTECCATA ore 18**

prenotazioni con caparra di € 5 entro  
il venerdì precedente .

Organizzatore: Ezio Marzi 3382457991

**Stiamo raccogliendo le adesioni per  
Visita guidata al Museo**

**dell'Accademia di Belle Arti**

Inizio visita alle ore 15- p.zza De Ferrari  
Costo visita guidata 5€

**Per prenotazioni: tel. al Venerdì sera in sede  
referente Riso Piergiorgio 3314286712**

**VENERDI 27 MAGGIO  
PROIEZIONE IN SEDE ORE 21.00**

A cura di Enrico Rossi

**LA MITICA GR 20**

Il percorso, che attraversa la Corsica da Calenzana a Conca,  
è considerato il trek più duro d'Europa  
180 km nella Corsica più selvaggia: la gr20 nord più alpina e  
impegnativa, la gr20 sud appenninica con sentieri di cresta.  
Avventure, incontri e imprevisti in 15 giorni di trekking

**Filmato realizzato da Michele Custodero**

**SABATO 28 MAGGIO  
a LIVORNO  
a mangiare CACCIUCCO**

Viaggio in pullman. Breve visita di Livorno  
Caparra 30€ entro il 13 Maggio  
Programma dettagliato in sede  
Capogita: Ezio Marzi

**MINI SETTIMANA  
VERDISSIMA sull'A.V.M.L.**

Da venerdì 24 a lunedì 27 giugno 2016.  
Dal Colle di Cadibona al Passo della Scoffera con la tenda.  
114 km di percorso, 33 ore di cammino, 3850 m di dislivello.  
Per informazioni rivolgersi a Enrico Rossi  
T 010 715790-339 6962413

Per il Gruppo Scarponi  
**la CROCE VERDE di Pontex**

propone 2 incontri di  
**"Formazione di PRIMO SOCCORSO"**  
**Giovedì 12 e 19 Maggio alle ore 21**  
nella sede della Croce Verde

**SETTIMANA VERDE 2016**

**il saldo entro venerdì il 10 Giugno**  
Capogita: Luisa Pedemonte 3493615249  
Franco Biasutti 3496665303

**In occasione del  
GIUBILEO DELLA MISERICORDIA  
L'INCONTRO DI DUE DIOCESI,  
L'ABBRACCIO DI TRE VALLATE  
Domenica 26 Giugno 2016**

Giornata giubilare sul MONTE ANTOLA... partenza a piedi da  
20 località... gruppi escursionistici, FIE, CAI, AC, Scout, A-  
CLI, parrocchie, SOC, vicariati, giovani da Genova, Novi, Tor-  
tona, Voghera, valli Scrivia, Trebbia, Borbera...

- ⇒ S.Messa con i Vescovo di Tortona e il Vescovo di GE
- ⇒ coro liturgico diretto dal maestro Luca Dellacasa
- ⇒ Ristoro con Musica delle Quattro Province
- ⇒ Concerto del Coro Soreghina ANA Genova

**3-4 Settembre 2016  
CAMPIONATI NAZIONALI MARCIA  
DI REGOLARITÀ IN LIGURIA**

**F.I.E.  
23-24-25 Settembre  
22° RADUNO in TOSCANA  
sulla VIA FRANCIGENA**



**SEMMO DA GHENGA**  
n° 3

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](mailto:redazione@grupposcarponi.it)  
oppure: [mlcassano@alice.it](mailto:mlcassano@alice.it)  
e-mail segreteria: [SCARPO04@grupposcarponi.191.it](mailto:SCARPO04@grupposcarponi.191.it)