



SEMMO DA GHENGA

N. 4

Affiliato alla
dal 1946



Periodico del "Gruppo Scarponi" anno LVIII° - Luglio - Agosto 2022

AGGIORNAMENTO sull'ATTIVITÀ della squadra "Sentieristica del Gruppo Scarponi"

Come da comunicazione ricevuta dallo Sportello per la Montagna Ligure/C.A.I., è stato dato il via libera all'attività di Pulizia /Decespugliamento/ Defrascamento Pesante, Defrascamento Leggero/ Sgombero Tronchi ecc. su tutte le Tappe e Raccordi di nostra Gestione per l'anno 2022

Mercoledì' 27/04: 1° Intervento AV Tappa 28 da "Colle di Creto - Passo della Scoffera";

Giovedì' 05/05: 2° Intervento AV Tappa 28 ;

Mercoledì' 18/05: 1° Intervento sul AV Tappa 25/1 e AV T 25/2 dal Passo dei Giovi-Crocetta d'Orero";

Giovedì' 19/05 : 3° Intervento AV T 28;

Mercoledì' 25/05: 2°(ed ultimo Intervento) AV T 25;

Giovedì' 26/05; 4° Intervento AV T 28;

Domenica 29/05: 5°(ed Ultimo Intervento) AV T 28;

Giovedì' 02/06: 1° Intervento AV Tappa 29 da "Sella della Giassina a Barbagelata";

Sabato 4/06: 2° (ed ultimo Intervento) AV T 29;

Mercoledì' 8/06: 1° Intervento su AV Tappa 26 da "Crocetta D'Orero a Colle di Creto";

Venerdì' 10/06: 2° Intervento su AV T 26;

Martedì' 14/06: 3° Intervento su AV T 26 ;

Mercoledì' 15/06: 1°Intervento su AV Tappa 27 da "Colle di Creto al Passo della Scoffera" (da completare);

Venerdì 17/06 : 4° Intervento su AV T 26;

Martedì' 21/06: 5°(ed ultimo Intervento) su AV T 26.

Programma da completare con:

-**AV T appa 24** dal "Passo della Bocchetta al Passo dei Giovi".

- **Monitoraggio dei Raccordi** N° 40-41-42-43-44-45.

Un caloroso ringraziamento a tutti i Volontari della Sentieristica che hanno partecipato :

-Bagnasco Giovanni, Parodi Luciano,

Nivoi Sergio, Barabino Maria,

Bersanetti Claudio, Biasutti Franco,

Carlini Rinaldo, Dellepiane Giulio,

Delogu Eligio, Dessì Desiderio,

Dessì Ivano, Furfaro Nicodemo,

Nacinovich Dorita, Podda Angelo,

Perugi Anna, Prometti Gaetano,

Santi Paolo, Tavella Piera,

Tiberi Raimondo e Valenti Graziano.

Il Presidente
Valenti Graziano



BREVI PAUSE e UN PO' DI RELAX PRIMA DI RIPRENDERE A DECESPUGLIARE

ORIENTEERING: prova pratica di fine anno scolastico 2021/'22

Questo anno scolastico, per quanto riguarda la attività di Orienteering, si è concluso ufficialmente il giorno 7 di giugno con l'ultima uscita di tre classi quinte della scuola primaria Gallino di Pontedecimo.

L'attività con le scuole è cominciata in ritardo per via di problemi organizzativi e logistici delle due scuole interessate (Gallino di Pontedecimo e Ariosto di Certosa) comunque, limitando il programma allo stretto indispensabile, siamo riusciti, come Gruppo Scarponi, a completare una attività che potesse far conoscere agli alunni gli elementi di base sull'uso della bussola.

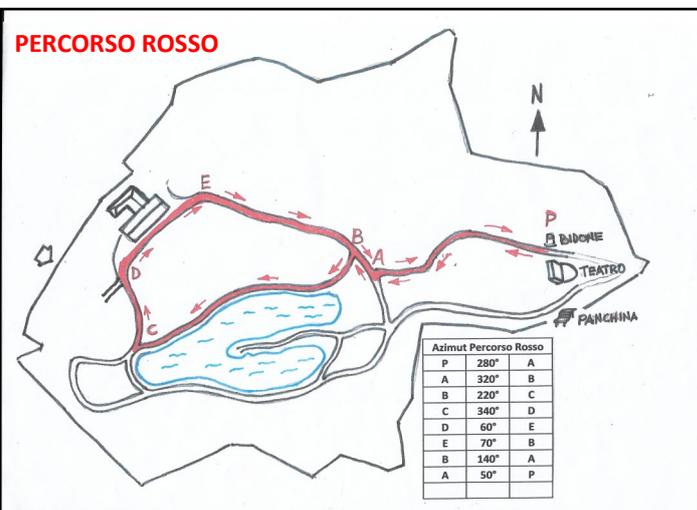
Il programma, che di solito comprende due gradi di livello differenziati per le quarte e le quinte, è stato uniformato per entrambe le classi, lasciando però spazio per il prossimo anno scolastico alle quinte future di poter svolgere la parte di cartografia a completamento del corso.

L'impegno con i suddetti istituti scolastici è stato notevole, per la scuola Gallino sono state coinvolte tre quarte e tre quinte per un totale di circa di 134 alunni e per la scuola Ariosto di Certosa ben 174 alunni suddivisi su quattro quarte e quattro quinte.

Le uscite pratiche purtroppo, visto la non possibilità di usufruire dei Parchi di Nervi occupati dall'Euroflora, per la scuola Ariosto si sono limitate alla Radura della Memoria, dove con la fantasia e l'aiuto di alcuni soci, si sono potute svolgere alcune prove minime di orientamento utilizzando come punti di riferimento dei coni stradali con foto indicanti mete diverse

(chiesetta, campo fiorito, spiaggia, barche a vela, castello, rifugio alpino...etc.)

Più fortunate (anche perché più disponibili a spostarsi) le classi quinte della Gallino che hanno potuto recarsi a Villa Serra di Comago, dove, utilizzando i viali, la prova di orientamento si è svolta in maniera più che soddisfacente.



Un ringraziamento a tutti gli accompagnatori:

Bagnasco Giovanni, Bruzzone Aldo, Cassano Maria Luisa, Dessi Derio, Nivoi Sergio, Pedemonte Luisa, Podda Angelo, Quercia Luciano, Valenti Graziano che hanno permesso in una mattinata di completare l'attività con circa 70 bambini, seguendo le coppie dei bimbi muniti di bussole e di valori azimut da applicare nel percorso a loro assegnato.

Giacomo Basso



LA RADURA DELLA MEMORIA A CERTOSA



GRUPPO SCARPONI
tel. 010 - 726.10.04 - www.grupposcarponi.it
e-mail grupposcarponi@gmail.com



PROGRAMMA Luglio-Agosto

DOMENICA 03 Luglio 2022 - IL SENTIERO DEI LAGHI DEL GORZENTE (E/M)

Ritrovo: Area Posteggio Piscine Pontedecimo
Viaggio in auto: Pontedecimo - Campomorone - S.Martino di Paravanico - Pròu Renè.

Itinerario escursionistico: Pròu Renè - Zona Umida - Neviera - Pietra del Grano - Rio Lischeo - Carbonaia - Bosco Misto - Sacratio di Passo Mezzano - Ponte sul Lago Bruno - Bric Nasciu (punto panoramico) - Osservatorio Naturalistico CAI - Passo Prato Leone - Neviera e Bric Rocasci (punto panoramico) - Tavola Polcevera - Pròu Renè.

Salita/Discesa Totali 485 m. - Ore di cammino totali 5,00 - Lunghezza: Km. 13,400

Capigita: Guido Mauro 3336013738

- Barbieri Silvano 3394703823

Descrizione: dal posteggio di Prato Renè si scende verso la Coda del Lischeo, da lì costeggia il Lago per salire alla zona della Carbonaia e raggiungere la Casa dei Guardiani, si sale subito dopo sul Bric Nasciu proseguendo si arriva all' Osservatorio Naturalistico del C.A.I., dopo la sosta pranzo si proseguirà verso Prato Renè

DOMENICA 10 Luglio 2022 - Anello ALTARE - Giro dei 5 Forti (E/I)

Ritrovo: Parcheggio San Biagio

Viaggio in auto: autostrada Genova Bolzaneto - uscita Altare

Itinerario escursionistico: Anello Altare - Giro dei 5 Forti

Salita/Discesa Totali 560 m. - Ore di cammino totali 6 - Lunghezza: 16,5 Km.

Capigita: Tiberi Raimondo 3289624313 -

Valenti Graziano 335389355

Descrizione: percorso bello panoramico sulla valle, giro dei 5 Forti.

Dal parcheggio Altare (459 m.), si gira subito a destra per il sentiero del Castello poi per strada Mongalli, si arriva alla porta del Forte Tagliata

di Altare, ora si prosegue per il Forte Tecci (480 m.), poi per la strada sterrata militare Burot fino all'omonimo Forte Burot (745 m.) si sale sul monte Baraccone (819 m.) ed infine al Forte Baraccone, con vista a tutte le pale eoliche, il ritorno per il sentiero CAI (70 anni) passando nella valle Bussorine, infine il sentiero per la Torre la Vera, fino Altare.

17\18 Luglio soggiorno Val Varaita - rifugio Savigliano (E/M)

Ritrovo: Parcheggio San Biagio

Viaggio in auto: Bolzaneto - Savona - Cuneo - Fossano (uscita) - Costiglione - Saluzzo - Pontechianale

Itinerario escursionistico:

-Domenica da Chianale a Colle Longet m. 2591

-Lunedì: arrivo a quota 2375 m. con la seggiovia (euro 8.00 A\R)

-Escursione sul monte Tre Chiosis m. 3080;

Salita/Discesa Totali:

-1° giorno S/D m.780 - Km.11 - Ore 5 (E/M)

-2° giorno S/D m.715 - Km. 9 - ore 5.30 (E/M)

Capogita: Luciano Parodi 3487687703

Note: Cena, pernottamento e colazione presso il rifugio Savigliano, costo gg. Soci CAI € 45.00, non soci € 55.00

Iscrizioni fino a esaurimento posti max N° 25 (caparra di € 20)

Descrizione:

-1° giorno si arriva a Chianale da qui ci avvieremo verso i laghi di Col Longet

-2° giorno con la seggiovia si arriva alla località Conce attraverso la cresta Savaresch si raggiunge il monte Tre Chiosis

DOMENICA 17 Luglio 2022 - Monte Aiona (dal lago Giacopiane) E/M

Ritrovo: Parcheggio San Biagio

Viaggio in auto: Bolzaneto - Lavagna - Carasco - Borzonasca - Campori - Lago Giacopiane

Itinerario escursionistico: Lago Giacopiane 1020 m. - Diga Pino Colmo Rondio - Pian delle Moglie - P.sso Pre de Lame 1552 m. - Piano delle Puma - Pendici ovest Monte Aiona - Vetta 1701 m. Salita/Discesa Totali 680 m. - Ore di cammino totali 5.30 - Lunghezza: 14 Km

Capigita: Dessì Desiderio 3772071195
- Guido Mauro 3336013738

Descrizione: interessante percorso partendo dal lago Giacopiane che attraversiamo sulla diga, il Pian della Moglie sul percorso indica delle aree "mollì" umide, ricordo degli ultimi eventi glaciali che circa 20 milioni di anni fa hanno lasciato questa cavità oggi riempita dall'azione degli agenti atmosferici e dalla vegetazione.

DOMENICA 24 LUGLIO 2022 ANELLO STREPEIS – LAGO DI SAN BERNOLFO (E/M)

Ritrovo: Parcheggio San Biagio
Viaggio in auto: autostrada Genova - uscita Cuneo – Borgo San Dalmazio – Bagni di Vinadio - Strepeis

Itinerario escursionistico: Anello da Strepeis al lago di San Bernolfo
Salita/Discesa Totali 655 mt. - Ore di cammino totali 6 - km. 15,00

Capigita: Tiberi Raimondo 3289624313
Valenti Graziano 335389355

Descrizione: percorso con panorami molto belli, si attraverseranno paesi/boschi/un sentiero Naturalistico si raggiungeranno alcuni Rifugi ed il Lago di San Bernolfo.

29/30/31 Luglio - SOGGIORNO AD ARTESINA

Per informazioni programma e costi: Graziano Valenti 335389355

DOMENICA 31 LUGLIO 2022 CAMPORA – FONTANINI – CROCETTA D'ORERO – CAMPORA (E/B)

Ritrovo: Posteggio piscine di Pontedecimo
Viaggio in auto: Pontedecimo - località Campora
Itinerario escursionistico: Campora - Fontanini - Crocetta d'Orero - Campora
Salita/Discesa Totali 300 m. - Ore di cammino totali 4 - Km.11

Capigita: Quercia Luciano 3388173072
- Podda Angelo 3703736979

Descrizione: Si parte dalla località Campora sino a raggiungere Cascina Castello, si prosegue fino

ad incontrare la AVML in direzione Orero si giunge ai Fontanini, si prosegue fino alla Costa di Orero e si ritorna in località Campora attraverso una strada forestale (qualche tratto si sviluppa su asfalto)

DOMENICA 07 AGOSTO 2022 - ANELLO COLLE DI CRETO (E/M)

Ritrovo: Parcheggio San Biagio
Viaggio in auto: Bolzaneto - Molassana - Colle di Creto

Itinerario escursionistico: Colle di Creto 605 m. - Piano di Creto 645 m.- Pendici M.te Butegna 560 m. - M.te Mezzano 637 m. - Colla M.te Carossino 753 m. - Cappelletta del Sella 733 m. - Colla Carossino 753 m. - M.te Alpe 800 m. - Colla di Creto

Salita/Discesa Totali 800 m. - Ore di cammino totali 6 - Lunghezza: 12 Km
Capigita: Dessì Desiderio 3772071195
- Valenti Graziano 335389355

Descrizione: interessante giro sulle alture di Creto - Cappelletta del Sella - M.te Alpe

DOMENICA 14 Agosto 2022

Non faremo Attività

DOMENICA 21 Agosto 2022 (escursione da definire in base alla disponibilità dei soci)

DOMENICA 28 Agosto 2022 - 32° Giornata dell'Escursionismo" a Bonassola organizzata da F.I.E. Liguria

Escursioni programmate dal Comitato :

"FRAMURA - BONASSOLA"

guidata dalle associazioni Coop e Gau

"LEVANTO - BONASSOLA"

guidata dall'Associazione De Grandis

"BONASSOLA - MONTARETTO - BONASSOLA"

guidata dal Gruppo Scarponi

La manifestazione sarà pubblicizzata dal C.R. con manifestini e pieghevoli con l'illustrazione del programma, quindi seguiranno ulteriori informazioni e precisazioni.



Domenica 12 Giugno 2022
Giornata
dell'ACCOMPAGNATORE
Chiesina di S.Eufemiano

Dopo parecchi anni abbiamo avuto l'opportunità di rincontrarci nella giornata dedicata agli Accompagnatori FIE.

La località scelta per l'incontro conviviale è stata la radura antistante la chiesetta di S. Eufemiano, risalente al 1200, nell'entroterra di Cavi di Lavagna.

Abbiamo trascorso una giornata in allegria: è stata un'occasione per ritrovarci sotto il vessillo FIE, confrontarsi, cantare, ricaricarci per poi ripartire dopo il pesante periodo della pandemia.

Il Comitato Regionale ha offerto: pane, salame, formaggi, pizza nonché bevande e ...vino.

Un invito affinché questa iniziativa si ripeta anche nei prossimi anni!

MLC



ARNICA MONTANA

Durante un'escursione per raggiungere il rifugio Vallandro (nel comune di Braies -Parco naturale Fanes - Sennes e Braies, a 2.040 m s.l.m.), ho avuto l'opportunità di ammirare una grande quantità di Arnica Montana .

Da Wikipedia: *L'arnica è una pianta medicinale tra le più conosciute e utilizzate al mondo. Si tratta di una pianta erbacea perenne che fa parte della famiglia delle Asteraceae. L'Arnica Montana cresce in poche zone montuose del mondo (Alpi, Pirenei, Ardèche e Aveyron), ad un'altitudine di oltre 800 metri.*

Le sue proprietà lenitive sono note già da diversi secoli: le prime notizie ufficiali risalgono infatti al 1731, quando il nome di questa pianta è spuntata per la prima volta in un manuale di giardinaggio.

L'Arnica montana è una specie piuttosto rara e quindi protetta.

A livello botanico l'arnica montana presenta un fusto eretto e mediamente robusto, può essere alta tra i 20 e i 60 cm ed ha dei grandi capolini di colore giallo che si schiudono durante i primi mesi estivi. I caratteristici petali "spettinati" rilasciano un gradevole odore aromatico.

Proprietà e benefici dell'Arnica Montana

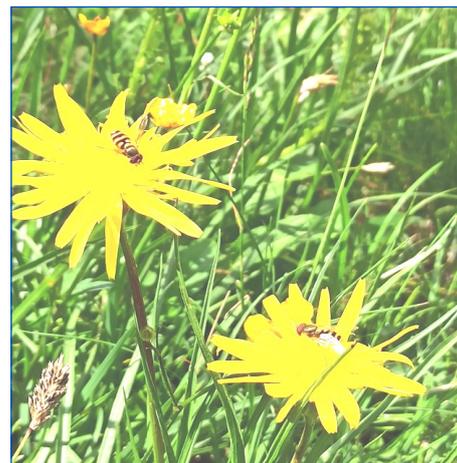
Considerata indispensabile nella fitoterapia, per via delle proprietà analgesiche e antinfiammatorie dovute ai principi attivi presenti al suo interno (flavonoidi, triterpeni) è bene sottolineare che l'arnica montana non va assolutamente ingerita, in quanto potrebbe causare sgradevoli effetti collaterali come nausea, vomito, diarrea, dolori addominali crampiformi, o addirittura gravi reazioni neurologiche come il coma.

A livello farmaceutico e cosmetico l'arnica viene impiegata sotto forma di crema, gel, tintura per capelli e compresse.

Infatti è ideale contro dolori reumatici e muscolari, nella cura a lungo termine di traumi per shock, contusioni e strappi, artrite e dolori influenzali, per il riassorbimento di lividi ed ematomi, contro l'avanzare dell'alopecia.

L'arnica montana non va mai applicata su ferite, tagli o abrasioni, ma solo e soltanto sulla pelle integra.

A cura di Maria Luisa Cassano



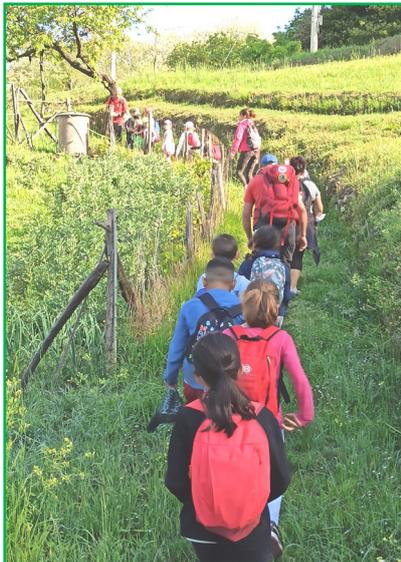
ESCURSIONI DI FINE ANNO
CLASSI 1°-2°-3°

SCUOLA GALLINO PONTEDECIMO

A completamento delle lezioni tenute in aula per un primo "Avvicinamento all'Escursionismo", abbiamo accompagnato le classi in escursione. Le lezioni infatti erano mirate a sviluppare la curiosità a provare l'esperienza di uscite all'aperto, sia con lo scopo di raggiungere una meta, sia di far conoscere il territorio e le sue svariate caratteristiche fisiche e storiche.

Le classi, guidate da Accompagnatori FIE del Gruppo Scarponi, partendo da PonteX hanno raggiunto diverse località scelte insieme agli insegnanti (Le Vigne di Mignanego, La chiesetta di Castrofino, un'azienda agricola....)

MLC



SPOSTAMENTI IN AUTO PER ATTIVITÀ ORGANIZZATE
DAL GRUPPO SCARPONI:

DELIBERA N. 05/2022 del 2/05/'22

"Il Consiglio Approva all'Unanimità la modifica del costo Km da 0,25€ a 0,30 €

La modifica entra in vigore dalla pubblicazione sul Giornalino "Semmo da Ghenga" di Luglio-Agosto 2022

DOMENICA 28 AGOSTO 2022

A BONASSOLA (SP)

32^ GIORNATA

DELL'ESCURSIONISMO

organizzata dalla FIE Comitato Liguria

Escursioni programmate dal Comitato :

"FRAMURA - BONASSOLA"

guidata dalle associazioni Coop e Gau

"LEVANTO - BONASSOLA"

guidata dall'Associazione De Grandis

"BONASSOLA - MONTARETTO - BONASSOLA"

guidata dal Gruppo Scarponi

♣ Dal 2/09 al 9/09/22 "Trekking delle Isole Eolie"
- posti esauriti (aperta lista d'attesa)

♣ Dal 24/09 al 28/09/22 Turistica "Napoli-Pompei"
- Costa Amalfitana - Isola di Procida - Sito Archeologico di Cuma

- posti esauriti (aperta lista d'attesa)

29-30 e 31 Luglio 2022

(da Venerdì a Domenica)

SOGGIORNO AD ARTESINA

con escursioni giornaliere.

"SONO RIMASTI DISPONIBILI

SOLO 8 POSTI".....

Per info contattare Valenti Graziano
al 335389355

LA SEDE RESTERÀ
CHIUSA DAL
14 AL 21 AGOSTO

.. BUONE VACANZE ..



SEMMO DA GHENGA

n° 4

Redazione e Fotocomposizione:

Maria Luisa Cassano e Giacomo Basso

E' gradito un contributo di articoli e foto !!!

e-mail segreteria: grupposcarponi@gmail.com
tel. 010 - 726.10.04