SEMMO DA GHENGA

"GRUPPO SCARPONI"

Affiliato alla dal 1946

tel. 010 - 726.10.04

Sito : www.grupposcarponi.it - e-mail : grupposcarponi@gmail.com

Programmi Marzo - Aprile 2024

SABATO 02 MARZO 2024 - "SESTRI P. - COSTA - BOLZANETO" (E/MEDIA)
Ritrovo: (Tel. SEMPRE al Capo Gita "NO WhatsApp")
Viaggio in auto: FS Brignole Ore 7.06 - FS Samp. Ore 7.21 - Arrivo Sestri Costa Ore 7.31
(Rientro da Bolzaneto con Treno - Metro o Bus)
Itinerario escursionistico: Sestri P.- Costa 70 m.- Monte Spassuia 594 m.- Monte Contessa 546 m.- Fossa Luea 597 m.- Scarpino 594 m.- Colla di Murta 562 m.- Bolzaneto 45 m
Salita/Discesa Totali 498 m. - Ore di cammino totali 6,00 (+ soste) - Lunghezza: 15 Km
Capigita: Muzio Maura 348 2829731
- Delogu Eligio 340 2659568
Descrizione: *percorso molto panoramico dalle alture di Sestri P. su Genova e le Riviere. Zona molto frequentata dai bikers e pertanto tenuta bene in ordine. Si nota che la discesa dal Monte Contessa, per circa 100 m. di dislivello, è ripida e pietrosa; chi avesse qualche difficoltà è possibile aggirare il tratto su asfalto. Poi, il resto lo conosciamo molto bene; anche la discesa verso Murta si apre a vasti panorami sulla Val Polcevera e tutta la catena montuosa degli Appennini.*

MERCOLEDÍ 06 MARZO 2024 - "VENERE AZZURRA - LERICI - MONTE ROCCHETTA" (E/MEDIA)
Ritrovo: San Biagio (Tel. SEMPRE al Capo Gita "NO WhatsApp")
Viaggio in auto: Genova – Venere Azzurra - Lerici
Itinerario escursionistico: Venere Azzurra-Lerici - borgo La Serra 112 m - Rocchetta - M. Rocchetta 456 m
Salita/Discesa Totali 550 m. - Ore di cammino totali 4 di cammino + soste - Lunghezza: Km 11,500
Capigita: Tiberi Raimondo 3289624313
Ivano Dessi 3336116881
Descrizione: *partendo dal parcheggio Venere Azzurra, (gratuito dal 01/09 al 30/04) lungo il sentiero per Lerici, si giunge in piazza Giuseppe Garibaldi, dove inizia la salita che, tramite scalinate, porta al borgo di La Serra, quindi si arriva a Rocchetta di Lerici, e successivamente sul Monte Rocchetta (dove troviamo* ***un Parco letterario dedicato a Percy Bysshe Shelley****. Lerici entrerà nel circuito dei Parchi letterari).*
Dal monte Rocchetta si scende a La Serra quindi a Lerici ed infine con la passeggiata lungo mare si giunge al parcheggio.

DOMENICA 10 MARZO 2024 - "FESTA DELLA DONNA A CRAVASCO"
IL GRUPPO OFFRIRÀ UN RINFRESCO CON BEVANDE:
PER QUESTO MOTIVO LA PRENOTAZIONE DEVE ESSERE FATTA ENTRO LE ORE 21 DI MARTEDÍ 5 MARZO - telefonando a Graziano Valenti 335389355

INVECE PER PRENOTARSI PER LA GITA, COME SEMPRE, TELEFONARE AI CAPOGITA, NO WHATSAPP.
CHI HA DIFFICOLTÀ A CAMMINARE PUÒ RAGGIUNGERE LA LOCALITÀ IN AUTO- PRANZO AL SACCO

Gita 1: (E/MEDIA) DA ISOVERDE
Ritrovo: posteggio Piscine Pontedecimo (Tel. SEMPRE al Capo Gita "NO WhatsApp")
Itinerario auto: Pontedecimo– Campomorone—Isoverde
Itinerario escursionistico: Isoverde 211m - sentiero delle Catene - Bric Carlo 497m - Cravasco 507m
Dislivello S/D 340 m.
Ore 4 (+ soste e pranzo)
Capi Gita: Nivoi Sergio 3313670408
Ivano Dessì 3336116881

Gita 2: (E/BREVE) DA PIETRALAVEZZARA
Ritrovo: posteggio Piscine Pontedecimo (Tel. SEMPRE al Capo Gita "NO WhatsApp")
Itinerario auto: Pontedecimo - Campomorone - Pietralavezzara

Itinerario escursionistico: Pietralavezzara 512m - Bric Carlo 497m - Cravasco 507m
Dislivello S/D 380 m.- Ore 2 (+ soste e pranzo)
Capi Gita: Maria Luisa Cassano 3317642363
Luciano Quercia 3388173072
Descrizione: *un'altra bella occasione, con gite adatte a tutti, per trascorrere un po' di tempo in buona compagnia.*

DOMENICA 17 MARZO 2024 - PASSO DELL'INCISA CAPPELLA DI SAN FERMO -(E/MEDIA)
Ritrovo: Parcheggio San Biagio
(Telefonare SEMPRE al Capo Gita "NO WhatsApp")
Viaggio in auto: Auto Bolzaneto, Busalla, Crocefieschi, direzione Alpe
Itinerario escursionistico: Passo dell'Incisa m.1.063 - Monte Buio m.1.406 -San Fermo 1.177
Salita/Discesa Totali688 m. - Ore di cammino totali 7 comprese le soste- Lunghezza:15 KM
Capigita: Sergio Nivoi 331 3670408
Luciano Quercia 338 8173072
Descrizione: *si arriva al passo dell'Incisa e subito si sale il crinale con indicazioni Monte Buio, (che è lo stesso sentiero che porta al monte Antola). Arrivati nei pressi del monte Carmo iniziamo a risalire le pendici del monte Buio. Si prosegue con il segnale n. 200 per San Fermo. Si fa rientro dallo stesso sentiero fino a Passo Sesenelle per poi andare prendere il sentiero che sale da Vallenzona*

DOMENICA 24 MARZO-2024 - "SAN MARTINO DI STRUPPA" (E/IMPEGNATIVA)
Ritrovo: Posteggio di San Biagio (Telefonare SEMPRE al Capo Gita "NO WhatsApp")
Viaggio in auto: San Biagio - A7 Ge/Bolzaneto - Uscita Ge/Est - Struppa - San Martino di Struppa
Itinerario escursionistico: San Martino di Struppa - Canate di Marsiglia - Colle di M.te Lago - Gola di Sisa - San Martino di Struppa
Salita/Discesa Totali 900 m. - Ore di cammino totali 6,00 (+ soste e pranzo) - Lunghezza: 13,00 Km
Capigita: Massa Elia 347 4607136
Perugi Anna 348 9242100
Barabino Maria 347 4021331
Descrizione: *lasciamo le auto sulla Piazzetta di San Martino di Struppa, da qui prenderemo il sentiero a destra verso Canate, poi si sale verso il "Colle di Monte Lago". Sosta pranzo e ritorno verso "San Martino di Struppa" passando dalla "Gola di Sisa".*
Nota: *percorso Impegnativo da Canate a Colla di Monte Lago.*

MERCOLEDÍ 27 MARZO 2024 - "MONTEROSSO - SOVIORE – VERNAZZA" (E/MEDIA)
Ritrovo: Stazione F.S. Treno (Tel. SEMPRE al Capo Gita "NO WhatsApp")
Viaggio in auto:
Itinerario escursionistico: Monterosso - Santuario Madonna di Soviore(m.477) - Santuario Madonna di Reggio (m.317) -Vernazza
Salita/Discesa Totali 500 m. - Ore di cammino totali 4 - Lunghezza: Km.10
Capigita: Cetti Giorgio Cell.3332691126
Dessi Ivano 3336116881
Descrizione: *l'itinerario proposto è anche chiamato il "sentiero dei due Santuari. Il Santuario di Soviore è circondato da querce secolari, è il più antico SantuarioLigure, già citato in documenti del 1225.*
Il Santuario di Reggio, già citato nel 1228 è circondato da lecci, cedri e ippocastani: vi si trova anche il più antico cipresso della Liguria (800 anni).
Una piacevolissima escursione in un tipico ambiente mediterraneo, con possibilità di visita a due noti ed incantevoli "borghi marini" liguri, ricchi di storia.

LUNEDÌ 01 APRILE 2024 - "IL SENTIERO DEGLI ALPINI" (SENTIERO 577)
Ritrovo: (Tel. SEMPRE al Capo Gita "NO WhatsApp")
Viaggio in auto: Genova – Acqui Terme – Montechiaro d'Acqui Piana
Itinerario escursionistico: Montechiaro d'Acqui PianaMontechiaro d'Acqui Alto - Rio Plissone - orrido dei Laghi - affioramento roccioso chiamato "il cappello egli alpini" e ritorno
Salita/Discesa Totali 300 m. - Ore di cammino totali 5 di cammino + soste - Lunghezza: Km 12
Capigita: Tiberi Raimondo 3289624313
Ivano Dessì 3336116881
Descrizione: *percorso di media lunghezza, creato dalla passione e dall'instancabile operato dell'Associazione degli Alpini di Montechiaro d'Acqui, dopo aver risalito la ex strada statale della Val Bormida si giunge al paese di Montechiaro d'Acqui Piana e, superato il semaforo al centro del paese, si svolta a sinistra per la Chiesa di Sant'Anna m 204 ove si trova la sede degli Alpini, punto di partenza del percorso.*

DOMENICA 7 APRILE 2024 "ANELLO MONTE PORALE"
(E/MEDIA)
Ritrovo: (Tel. SEMPRE al Capo Gita "NO WhatsApp")
Viaggio in auto: Autostr. Bolzaneto - Ronco Scrivia
Itinerario escursionistico: Villa Vecchia C. Giaccoboni - Tana D'Orso - Monte Porale - Ronco Scrivia

Salita/Discesa Totali 580 m. - Ore di cammino totali 6 - Lunghezza: 13 Km
Capigita: Luciano Parodi 3487687703
Angelo Cogni 3405330467
Anna Nacinovich 3483688843
Descrizione: *anello a tratti impegnativo seguendo il segnavia FIE (Rombo Giallo Vuoto) Si passa da Tana D'Orso dove si trova il Bivacco degli Alpini; si prosegua per il Monte Porale dopodiché si ritorna a Ronco Scrivia*

MERCOLEDÍ 10 APRILE 2024 – "ANELLO PRATO RENÉ - M. POGGIO" (E/ IMPEGNATIVIVA)
CONSIGLIATA ADEGUATA SCORTA D'ACQUA
Ritrovo: (Tel. SEMPRE al Capo Gita "NO WhatsApp")
Viaggio in auto: Bolzaneto – Pontedecimo – Piani di Praglia – Prato Renè
Itinerario escursionistico: Prato Renè – Rio Lischeo – Costa di M. Moro – M. Poggio – Lago Badano – Lago Bruno- Lago Lungo- Prato Leone
Salita/Discesa Totali 700 mt. Ore di cammino totali 8 Lunghezza: km. 17,500
Capigita: Dessì Ivano 333 611 6881
Barabino Maria 3474021331
Cetti Giorgio 3332691126
Descrizione: *percorso molto bello e panoramico che si sviluppa prevalentemente nel Parco Regionale delle Capanne di Marcarolo (Provincia di Alessandria).*
La nostra meta è il Monte Poggio, mt. 1081.
Partendo da Prato Renè, attraverseremo il Rio Lischeo e proseguiremo per Costa di M. Moro per poi proseguire verso il M. Poggio. Successivamente il percorso si sviluppa nelle adiacenze del Gorzente

DOMENICA 14 APRILE 2024 - "ANELLO SAN CARLO DI CESE PENELLO" (E/MEDIA)
Ritrovo: *posteggio San Biagio* (Telefonare SEMPRE al Capo Gita "NO WhatsApp")
Viaggio in auto: Ge Pegli - S. Carlo di Cese
Itinerario escursionistico: Punta Corno (m 852) Monte Penello (m 998)
Salita/Discesa Totali729 m. - Ore di cammino totali 7 comprese le soste - Lunghezza: 12 km
Capigita: Sergio Nivoi 331 3670408
Quercia Luciano 338 8173072
Descrizione: *il sentiero segnato da una X rossa. Si passa subito il rio Gandolfi su un ponte di legno e lo si guada per altre 5 volte. Proseguiamo per il sentiero fino a Punta Corno, si sale ancora un po' alla Croce di vetta. Poi il sentiero continua più dolce fino al bivacco Bellani sul monte Penello .*

DOMENICA 21 APRILE 2024 - COMMEMORAZIONE RESISTENZA IN PRAGLIA, PRESSO IL MONUMENTO DEDICATO DAL GRUPPO SCARPONI AI PARTIGIANI, INSIEME AL COMUNE DI CERANESI ED ALTRE AUTORITÁ
SEGUIRANNO MAGGIORI INFORMAZIONI

GIOVEDÌ 25 APRILE 2024 -
"PORTIAMO IL TRICOLORE SULL'ANTOLA"
Il Gruppo Scarponi organizza 2 escursioni: **per entrambe le escursioni: pranzo al Sacco o Pranzo al Rifugio con prenotazione obbligatoria entro venerdì 19 aprile (max 30 persone)**
Tel. a Graziano Valenti 335389355

Durante la mattinata alle 11 Commemorazione dei Partigiani alla Croce dell'Antola

1° Gita - CAPPELLETTA GARAVENTA - MONTE ANTOLA E RITORNO (E/ MEDIA)
Ritrovo: Posteggio di San Biagio (Telefonare SEMPRE al Capo Gita "NO WhatsApp")
Viaggio in Auto: San Biagio - A7 Ge/Bolzaneto - Uscita Ge/Est - SS 45 direzione Torriglia (sosta caffè) - SP 15 direzione Garaventa
Itinerario escursionistico: A/R Cappelletta Garaventa - M.te Prela - M.te Duso - M.te Cremado - M.te Antola (Ore 11:00 in Vetta per Cerimonia);
- Percorso 14,00 Km. - S/D 750 m.- Ore 6,00 (+ soste e pranzo)
- Capi Gita: Valenti Graziano 335 389355
Santi Paolo 389 0290946

Descrizione: *dalla Capp. di Garaventa (1030 m.) si sale il crinale sino al versante nord del M.te Prela (1346 m.). Si segue il sentiero proveniente da Torriglia. Poi si incontrano: il P.sso dei Colletti (1277 m.), i versanti del M.te Duso e M.te Cremado intervallati da "Colletta Cianazze" e l'incrocio con il sentiero di Valbrevenna. Si intravede più basso il nuovo rifugio e si incrocia il vecchio (1549 m.) poi la Capp. di San. Pietro e si giunge in vetta (1597 m).*

2° Gita - CASA DEL ROMANO - M.TE ANTOLA E RITORNO (E/ MEDIA)
Ritrovo: area parcheggio ex Hotel S. Biagio (ipercoop) ore 7,00 - Casa del Romano h. 8,30
Viaggio in auto: Bolzaneto / Torriglia / Casa del Romano
Itinerario escursionistico: Casa del Romano 1389 m - Passo Tre Croci 1495 m - Monte Antola 1597m.
Salita: 400 m - Ore di cammino totali: 5
- Lunghezza totale Km 12

Capigita: Maria Luisa Cassano 3317642363
Luciano Quercia 3388173072
***Descrizione**: l'itinerario, privo di eccessivi dislivelli, prende dolcemente quota fra boschi di faggio e ampi prati. Superata una selletta con tavolo e panca (1510 m) si procede su costone finché si sale dolcemente fra i prati dell'ampia dorsale. Dopo un modesto dislivello in discesa e contornata a sud la cima del Monte Tre Croci (1565 m), il sentiero s'immette nel bosco, raggiunge il Passo Tre Croci e salendo lungo il fianco ovest dell'Antola culmina nella grande croce bianca (1597 m)*

DOMENICA 28 APRILE 2024 - "BRIC CAMERE" (EM)
Ritrovo: *posteggio San Biagio* (Telefonare SEMPRE al Capo Gita "NO WhatsApp")
Viaggio in auto: Autostrada Isola del Cantone Vobietta
Itinerario escursionistico: Vobietta Marmassana Alpe di Cassissa Bric Camere e ritorno passando da C. Cassissa
Salita/Discesa Totali 668 m. - Ore di cammino totali 5 - Lunghezza: Km. 11
Capigita: Luciano Parodi 3487687703
Angelo Cogni 3405330467
Anna Nacinovich 3483688843
***Descrizione:** da Vobbietta saliremo a Marmassana con il segnavia cerchio giallo vuoto fino al alpe di Cassissa per il ritorno passeremo per il paese abbandonato di Cassissa per poi tornare a Marmassana e a Vobbietta*

ANTEPRIME DI MAGGIO

MERCOLEDÍ 01 MAGGIO 2024 - "ANELLO VOLTRI - CREVARI - VOLTRI" (E/MEDIA)
Ritrovo: posteggio di San Biagio (Telefonare SEMPRE al Capo Gita "NO WhatsApp");
Viaggio in Auto: San Biagio - A7 Ge/Bolzaneto -A 10 direzione Prà/Voltri; (Facoltativo Treno o Bus)
Itinerario escursionistico: Anello "Voltri - Crevari - Vesima - Voltri)"
- Percorso 11,00 Km. - S/D 400 m.- Ore 5,00 (+ soste e pranzo);
Capi Gita: Perugi Anna 348 9242100
Barabino Maria 347 4021331
***Descrizione:** Partendo dalla Stazione FS di Voltri attraverseremo il Vecchio Borgo per visita alla Chiesa di Santa Limbania. Si prosegue per Crevari, salita Crevari Vecchia, Borgonuovo, Vesima (sosta pranzo). Rientro a Voltri sul Lungomare*

03-04-05 MAGGIO "TREKKING VIA FRANCIGENA VITERBO IN FIORE"

DOMENICA 05 MAGGIO 2024 - "RIOMAGGIORE PORTO VENERE" (E/ MEDIA)
Ritrovo: Stazione F.S.GE-Sampierdarena ore 6,40 (treno ore 7,03) Brignole ore 7,15 (Telefonare SEMPRE al Capo Gita "NO WhatsApp")
Viaggio in TRENO
Itinerario escursionistico: Riomaggiore -Mad. Di Montenero 340m. - Colle del Telegrafo 535 m. - Valico S. Antonio 508m - Campiglia 400 m. - Sentiero panoramico del Muzzerone - Portovenere
Salita/Discesa Totali 535 m. - Ore di cammino totali 5,30 - Lunghezza: 15 Km
Capigita: Derio Dessì 3772071195
Nivoi Sergio 3313670408
***Descrizione:** gita molto interessante per il panorama che offre lungo tutto il percorso in particolare il sentiero del Muzzerone, da Portovenere in Bus per LA SPEZIA*

DOMENICA 12 MAGGIO 2024 - POLVERIERA- CASA DEL CINESE- CASTELLO VECCHIO- LA RAPALLINA - E/M
Ritrovo: posteggio di San Biagio (Telefonare SEMPRE al Capo Gita "NO WhatsApp")
Viaggio Auto: autostrada Bolzaneto - Recco - Uscio
Itinerario Escursionistico: Uscio – Polveriera - Casa del Cinese – Castello Vecchio– La Rapallina
Salita/Discesa Totali: 480.mt.
Percorso: Km 9,5 - Totali ore 4 di cammino + soste
Capigita: Tiberi Raimondo 3289624313
Maria Pedemonte 3474242744
***Descrizione:** abbiamo quattro principali percorsi Trekking a Uscio, uniti tra loro, sarà un trekking attraverso imponenti castagni e lecci, dandoti molte opportunità per gustarti un panorama mozzafiato, concedersi un momento per rallentare e godersi una passeggiata consapevole del momento presente e del mondo naturale che ci circonda.*
Si cammina con calma e si respira profondamente mentre si vive i panorami, i profumi e i suoni della natura, rallentiamo e guardiamo in alto! Il percorso è una superficie in prevalenza di terra morbida e in alcuni tratti affiorano rocce in ardesia, con frequenti luoghi di riposo per godersi l'atmosfera del bosco.

PER LE GITE E' OBBLIGATORIO PRENOTARSI TELEFONANDO O AL CAPOGITA O IN SEDE