## CRAL Galliera Sezione escursionismo

| TABELLA 1 - ATTIVITA' EFFETTUATA NELL'ANNO 2000 |   |                    |           |         |
|---|---|--------------------|-----------|---------|
| DATA  | LUOGO   | PERCORRENZA        | DISLIV.   | DIFFIC. |
| 18 maggio                                       | Dia conferenza di A. Parodi, presentazione nuovo libro (Genova) | -                  | -         | -       |
| 11 giugno                                       | Alta Val Bormida: alla scoperta dell'Adelasia                   | rinviata x pioggia | -         | -       |
| 9 settem  | Partecipazione alla 17.a Marcia Mare e Monti di Arenzano        | diverse tipologie  | 3 diverse | EE\EM\T |
| 1 e 8 ottobre                                   | Alta Val Bormida: alla scoperta dell'Adelasia                   | rinviata x pioggia | -         | -       |
| 22 ottobre                                      | Alta Val Bormida: alla scoperta dell'Adelasia                   | 2 ore              | 200 mt.   | T       |
| 12 novembre                                     | Attraversata: Montallegro – Chiavari                            | 3 ore              | quasi as. | EM      |

| TABELLA 2 - | TABELLA 2 - ATTIVITA' EFFETTUATA NELL'ANNO 2001                         |                    |           |         |  |
|-------------|---|--------------------|-----------|---------|--|
| DATA        | LUOGO   | <b>PERCORRENZA</b> | DISLIV.   | DIFFIC. |  |
| 4 marzo     | Il Finalese: L'anello del Bric del Frate tra arr.tori, spel. ed archeol | rinviata x pioggia | -         | -       |  |
| 11 marzo    | Albenga: Quattro passi sul mare lungo la via Romana Julia Aug.          | 2 ore              | 100 mt.   | T       |  |
| 24 marzo    | Il Finalese: L'anello del Bric del Frate tra (guida naturalistica)      | 3 ore              | 350 mt.   | T\EM    |  |
| 22 aprile   | L'eremo del Deserto (guida naturalistica)                               | 2 ore              | 100 mt.   | T       |  |
| 8 maggio    | Dia conferenza di A. Parodi, presentazione nuovo libro (Antola)         | -                  | -         | -       |  |
| 20 maggio   | L'anello di Pentema: l'antico borgo rurale dell'entroterra (guida)      | 4 ore              | 450 mt.   | EM      |  |
| 10 giugno   | L'anello di Forte Puin grigliata a fine gita                            | 3 ore              | 300 mt.   | T\EM    |  |
| 9 settembre | Partecipazione alla 17.a Marcia Mare e Monti di Arenzano                | diverse tipologie  | 3 diverse | EE\EM\T |  |
| 14 ottobre  | Il Sentiero Naturalistico Brugneto: "L'acqua dei Genovesi" (guida)      | 4 ore              | 200 mt.   | T\EM    |  |
| 11 novembre | Da Nervi a Bogliasco per 'creuze'                                       | rinviata x pioggia | -         | -       |  |
| 24 novembre | Cena - ASSEMBLEA DEI SOCI a Priaruggia                                  | -                  | -         | -       |  |
| 25 novembre | Da Nervi a Bogliasco per 'creuze'                                       | 1 ora e mezzo      | 200 mt.   | Т       |  |

| TABELLA 3 -  | TABELLA 3 - ATTIVITA' EFFETTUATA NELL'ANNO 2002                         |                    |           |         |  |
|--------------|---|--------------------|-----------|---------|--|
| DATA         | LUOGO   | <b>PERCORRENZA</b> | DISLIV.   | DIFFIC. |  |
| 3 febbraio   | Vernazza - Monterosso   | 2 ore              | 200 mt.   | EM      |  |
| 3 e 10 marzo |   | rinviata x pioggia |           |         |  |
| 24 marzo     | Val Graveglia: Museo minerario Gambatesa                                | 2 ore              | -         | T       |  |
| 14 aprile    | Laghi del Gorzente  | rinviata x pioggia |           |         |  |
| 21 aprile    | Laghi del Gorzente  | 4 ore              | 300 mt.   | EM      |  |
| 5 maggio     | Cinque Campanili a Zoagli   | annullata pioggia  |           |         |  |
| 19 maggio    | Giornata Fie presso Pra Riondo  | 2 ore              | 200 mt.   | T\EM    |  |
| 2 giugno     | Monte Antola: l'anello di Caprile (guida naturalistica)                 | 4 ore              | 600 mt.   | EM      |  |
| 16 giugno    | A caccia di margherite tra il Faiallo e Vara Inf. Grigliata a fine gita | 4 ore              | 100 mt.   | Т       |  |
| 20\21 luglio | Week End in Val Varaita, presso il Rifugio Savigliano                   | 5 ore              | 750 mt.   | EM\EE   |  |
| 8 settembre  | Partecipazione alla 18.a Marcia Mare e Monti di Arenzano                | diverse tipologie  | 3 diverse | EE\EM\T |  |
| 6 ottobre    | Attraversata: Montallegro - Rifugio Margherita - Rapallo                | 3 ore              | 150 mt.   | T\EM    |  |
| 10 novembre  | Da Bogliasco a Sori per 'creuze' e sentieri (spaghettata)               | 4 ore              | 500 mt.   | T\EM    |  |
| 30 novembre  | Cena - assemblea dei soci a Priaruggia                                  | -                  | -         | -       |  |

| TABELLA 4 -  | ATTIVITA' EFFETTUATA PER L'ANNO 2003                             |                   |           |         |
|--------------|--|-------------------|-----------|---------|
| DATA         | LUOGO  | PERCORRENZA       | DISLIV.   | DIFFIC. |
| 9 febbraio   | S.Margherita Ligure - Norarego - Olmi – Portofino Mare           | 3 ore             | 270 mt.   | Т       |
| 9 marzo      | L'anello di S.Pietrino da Toirano con guide FIE                  | 4 ore             | 450 mt.   | EM      |
| 6 aprile     | La Via dell'Ardesia  | -                 | -         | T       |
| 4 maggio     | Cinque Campanili a Zoagli  | cancellata        |           |         |
| 25 maggio    | Parco Antola: Da Fontanarossa a Fascia (guida naturalistica)     | 4 ore             | 400 mt.   | EM      |
| 10 giugno    | Dia conferenza di A. Parodi, presentazione nuovo libro           | -                 | -         | -       |
| 24 giugno    | IL monte Dubasso con guide FIE (grigliata al termine della gita) | 4 ore             | 500 mt.   | EM      |
| 11\13 luglio | Week end presso il rifugio Ciarlo-Bossi: Cima delle Saline       | 7 ore             | 1000 mt.  | EE      |
| 14 settembre | Partecipazione alla 19.a Marcia Mare e Monti di Arenzano         | diverse tipologie | 3 diverse | EE\EM\T |
| 5 ottobre    | La cascata del serpente  | rinviata maltempo |           |         |
| 19 ottobre   | Cinque Terre   | rinviata maltempo |           |         |
| 9 novembre   | Da Sori a Camogli per 'creuze' e sentieri                        | 3 ore             | mt.       | EM      |
| 29 novembre  | Cena di fine anno vicino a Crevari                               | -                 | -         | -       |

| TABELLA 5    | - ATTIVITA' EFFETTUATA PER L'ANNO 2004                              |                    |           |         |
|--------------|---|--------------------|-----------|---------|
| DATA         | LUOGO   | <b>PERCORRENZA</b> | DISLIV.   | DIFFIC. |
| 15 febbraio  | Framura – Bonassola - Levanto                                       | 3 ore              | 400 mt.   | EM      |
| 7,14, 21.03  | Alassio – Capo Mele – Marina d'Andora                               | rinviata maltempo  |           |         |
| 4 aprile     | Madonna della Guardia di Varazze (spaghettata)                      | 4 ore              | 300 mt.   | T\EM    |
| 9 maggio     | Da Genova (Apparizione) a Nervi (Guide FIE)                         | 4 ore              | 400 mt.   | EM      |
| 16 maggio    | Da Propata a Case del Romano con guida parco Antola                 | 4 ore              | 400 mt.   | EM      |
| 6 giugno     | Giro ad anello del Faiallo e giornata FIE                           | 4 ore              | 300 mt.   | T       |
|              | Week end presso il rifugio Ciarlo-Bossi: Monte Mongioie             | 10 ore             | 1300 mt   | EE      |
| 12 settembre | Partecipazione alla 20.a Marcia Mare e Monti di Arenzano            | diverse tipologie  | 4 diverse | EE\EM\T |
| 10 ottobre   | Il cammino dell'Alleanza - FIE                                      | 3 ore              | 350 mt.   | T/EM    |
| 7 novembre   | Il sentiero dei Castellani Castello della Pietra guida parco Antola | 3 ore              | 150 mt    | T/EM    |
| 27 novembre  | Cena di fine anno a Begato vecchia                                  | -                  | -         | -       |

| TABELLA 6 - ATTIVITA' EFFETTUATA PER L'ANNO 2005 |   |                    |           |         |   |
|--|---|--------------------|-----------|---------|---|
| DATA   | LUOGO   | PERCORRENZA        | DISLIV.   | DIFFIC. | ٦ |
| 13 e 27 feb                                      | Moneglia – Deiva - Framura (Guide FIE)                    | rinv. maltempo     |           |         |   |
| 6 marzo  | Alassio – Capo Mele – Marina d'Andora (Guide FIE)         | rinv. maltempo     |           |         |   |
| 13 marzo   | Alassio – Capo Mele – Marina d'Andora (Guide FIE)         | 4 ore              | 400 mt    | T/EM    |   |
| 20 marzo   | Moneglia – Deiva - Framura (Guide FIE)                    | 5 ore              | 700 mt.   | EM      | ٦ |
| 10-17-24.04                                      | S.Pietro ai Monti (spaghettata)                           | rinv. maltempo     |           |         |   |
| 07 maggio  | S.Pietro ai Monti (spaghettata)                           | 3 ore              | 150 mt    | Т       | ٦ |
| 22 maggio  | Cinque Campanili a Zoagli                                 | 4 ore              | 400 mt    | EM      |   |
| 12 giugno  | La catena dell'Antola con guida parco Antola              | 5 ore              | 600 mt.   | EM      | П |
| 8\10 luglio                                      | Week end presso il rifugio Ciarlo-Bossi: Punta Marguareis | 7 ore              | 1000 mt   | EE      | П |
| 10\11 set  | Partecipazione alla 21.a Marcia Mare e Monti di Arenzano  | diverse tipologie  | 4 diverse | EE\EM\T | П |
| 2 ottobre  | Acquasanta (Sentiero Frassati)                            | rinv. maltempo     |           |         | П |
| 9 ottobre  | Acquasanta (Sentiero Frassati)                            | 3 ore              | 350 mt.   | T/EM    |   |
| 6 e 13 nov                                       | Il monte Alpesisa   | Cancellata pioggia |           |         |   |
| 26 nov.  | Cena di fine anno a Begato vecchia                        | -                  | -         | -       |   |

| TABELLA 7 - ATTIVITA' EFFETTUATA ANNO 2006 |  |                   |         |         |
|--|--|-------------------|---------|---------|
| DATA                                       | LUOGO  | PERCORRENZA       | DISLIV. | DIFFIC. |
| 12 Febbraio                                | Il Finalese: l'anello della rocca di Corno                           | 4h                | 200 mt  | EM\EE   |
| 5 Marzo                                    | Monterosso\Vernazza, per santuari e lungo l'AV delle 5 Terre(G.F.)   | rinv. maltempo    |         |         |
| 19 Marzo                                   | Monterosso\Vernazza, per santuari e lungo l'AV delle 5 Terre(G.F.)   | 4h                | 550 mt  | EM      |
| 2 Aprile                                   | Il Castell'Ermo e le guglie del "giardino" del monte Nero(Guide Fie) | 4\5h              | 670 mt  | EM      |
| 7 Maggio                                   | L'anello del lago Badana, nel parco regionale di Marcarolo           | annullata         |         |         |
| 14 Maggio                                  | I narcisi di Pian della Cavalla con guida parco Antola               | 3h                | 300 mt  | T       |
| 11 Giugno                                  | La catena dell'Antola: i monti Chiappo ed Ebro                       | 4h                | 400 mt  | T       |
| 7-9 Luglio                                 | Week end al rifugio Ciarlo Bossi: cima Pian Ballaur                  | 7h                | 1100 mt | EE      |
| 9\10 Sett.bre                              | Maremonti Arenzano, 22a edizione                                     | diverse tipologie | diversi | T\EM\EE |
| 1 Ottobre                                  | Il passo del Bocco - Rifugio   | -                 | -       | -       |
| 15 Ott                                     | Il monte Alpesisa  | Cancellata        |         |         |
| 12 Novembre                                | Il monte Reale (spaghettata)   | 2\3h              | 400 mt  | T\EM    |
| 3 dicembre                                 | Pranzo di fine anno: Ca' de Pin - Stella (SV)                        | -                 | -       | -       |

| TABELLA 8 | - ATTIVITA' EFFETTUATA ANNO 2007                        |                    |         |         |
|-----------|---|--------------------|---------|---------|
| DATA      | LUOGO   | PERCORRENZA        | DISLIV. | DIFFIC. |
| 11.02     | Il Finalese   | 5h                 | 450 mt  | T/EM    |
| 11.03     | Da Camogli a Portofino                                  | 4h                 | 450 mt  | T/EM    |
| 15.04     | Le cascate di Mendatica                                 | 5h                 | 700 mt  | EM      |
| 10.05     | Conferenza di C. Roccati, presentazione nuovo libro     | -                  | -       | -       |
| 13.05     | Circuito Badia Tiglieto                                 | 2h30m              | 150 mt  | T       |
| 17.06     | Il lago Lungo e Bruno, nel parco regionale di Marcarolo | Cancellata pioggia |         | -       |
| Metà lug  | Week end in rifugio, il monte Saccarello                | 6h                 |         | EE/EM   |
| 8-9.09    | Maremonti Arenzano, 23a edizione                        | 6h                 |         | T/EM/EE |
| 30.9      | Nella faggeta del monte Gottero                         | Cancellata pioggia |         | EM      |
| 21.10     | La cascata del Serpente e il rio Masone                 |                    |         | EM      |
| Nov       | Il monte Alpesisa                                       | Cancellata         |         |         |
| Fine nov  | Pranzo di fine anno a Creto                             |                    |         |         |

| TABELLA 9      | - ATTIVITA' EFFETTUATA ANNO 2008                                    |                |         |         |
|----------------|---|----------------|---------|---------|
| DATA           | LUOGO   | PERCORRENZA    | DISLIV. | DIFFIC. |
| 10.02          | Montemarcello: l'ultimo promontorio della Liguria                   | 4h             | 450 mt  | T/EM    |
| 09.03 16.03    | Da Santa Margherita a Portofino (via San Fruttuoso)                 | rinv. maltempo |         |         |
| 30.03          | Laghi del Gorzente  | 5h             | 450 mt  | EM      |
| 06.04          | La cascata del rio Ferraia in Val Pennavaira                        | 3h             | 300 mt  | EM      |
| 18.05          | Il monte Caucaso dal Passo della Scoglina                           | rinv. maltempo |         |         |
| 1.06           | Il monte Caucaso dal Passo della Scoglina                           | 4h             | 350 mt  | EM      |
| 8 e 15 giu     | L'Antola da Bavastrelli   | rinv. maltempo |         |         |
| 28.6,12.7,19.7 | Gita in Valle d'Aosta   | rinv. maltempo |         |         |
| 21.09          | L'Antola da Bavastrelli   | 5h             | 700 mt  | T/EM    |
| 28.09          | La faggeta del monte Gottero  | 4h             | 600 mt  | EM      |
| 19.10          | Il monte Alpesisa   | 4h             | 600 mt  | EM      |
| 09.11          | Un giro ad anello nel Finalese                                      | 3h             | 300 mt  | T       |
| 30.11          | Pranzo di fine anno: Agriturismo Vivai del Castello, sopra c.Europa |                |         |         |

| TABELLA 10 - ATTIVITA' PREVISTA ANNO 2009 |  |                    |         |         |
|---|--|--------------------|---------|---------|
| DATA                                      | LUOGO  | PERCORRENZA        | DISLIV. | DIFFIC. |
| 8 Feb                                     | Un giro ad anello nel Finalese tra Finalborgo e Borgio Verezzi | Cancellata pioggia |         |         |
| 15 Feb                                    | Un giro ad anello nel Finalese tra Finalborgo e Borgio Verezzi | 3h30m              | 300 mt  | T/EM    |
| 8 Mar                                     | Da Lavagna a Sestri Levante                                    | 4h                 | 380 mt  | T/EM    |
| 20 Mar                                    | Accompagnamento FIE con classe 5 "Da Verrazzano" a Portofino   | 3h                 | 300 mt  | Т       |
| 5 Apr                                     | Da Santa Margherita a Portofino (via San Fruttuoso)            | 5h                 | 700 mt  | EM      |
| 10 Mag                                    | Il borgo di Rivarossa e il monte Barilaro                      | 5h                 | 450 mt  | T/EM    |
| 14 Giu                                    | Anello dal Passo Faiallo per baite e ripari – grigliata serale | 4h                 | 450 mt  | T/EM    |

| 27.6, 4 e 11.7 | Sabato in Valle d'Aosta                           | Annullata x meteo | 800 mt | EM   |
|----------------|---|-------------------|--------|------|
| 27 Sett        | Da San Fermo al monte Buio e rientro a Vallenzona | 4h                | 300 mt | EM   |
| 18 Ott         | Un anello da Piampaludo a Pra Riondo              | 5h                | 400 mt | T/EM |
| 8 15 29 Nov    | Da Sant'llario a Santa Croce                      | Annullata x meteo | 400 mt | EM   |
| 29 Nov         | Pranzo di fine anno                               |                   |        |      |
| 13 Dic.        | Da Sant'llario a Santa Croce                      | 4h                | 400 mt | EM   |

| TABELLA 11 - ATTIVITA' PREVISTA ANNO 2010 |   |                |         |         |
|---|---|----------------|---------|---------|
| DATA                                      | LUOGO   | PERCORRENZA    | DISLIV. | DIFFIC. |
| Feb                                       | Oltre le Cinque Terre: il circuito di Biassa nella zona di Tramonti | rinv. maltempo | 400 mt  | EM      |
| 14 Mar                                    | Da Rapallo a Chiavari   | 4h30m          | 500 mt  | T/EM    |
| 11 Apr                                    | L'anello di Giutte sotto punta Martin                               | rinv. maltempo | 500 mt  | EM      |
| 18 apr                                    | Il lago da Tina   | 4h             | 400 mt  | Em      |
| 16 Mag                                    | L'anello di Giutte sotto punta Martin                               | 4h             | 500 mt  | EM      |
| 21 mag                                    | Serata 10 anni Sezione Escursionismo                                | -              | -       | -       |
| 2 giu                                     | L'anello basso o alto delle 12 fontane in val Borbera               | 5h30m          | 600 mt  | EM      |
| 13 Giu                                    | L'anello del monte Alfeo  | 4h             | 600 mt  | EM      |
| Giu\Lug                                   | Gita fuori regione  | Annullata      |         |         |
| Sett                                      | L'anello del monte Tobbio   | rinv. maltempo | 500 mt  | EM      |
| 3 Ott                                     | Il monte Capenardo di Lavagna                                       | 3h             | 450 mt  | EM      |
| Ott                                       | La faggeta del monte Zatta  | rinv. maltempo | 500 mt  | EM      |
| Nov                                       | Un anello nel Finalese (I Frati, S.Antonino, Pian Marino)           | rinv. maltempo | 400 mt  | T/EM    |
| 12 Dic                                    | Pranzo di fine anno a Creto   |                |         |         |

| DATA     | LUOGO   | PERCORRENZA | DISLIV. | DIFFIC. |
|----------|---|-------------|---------|---------|
| 6 feb    | Oltre le Cinque Terre: il circuito di Biassa nella zona di Tramonti | 5h          | 500mt   | EM      |
| 20 Mar   | Un anello presso il rif. Pian delle Bosse di Loano                  | 3h30        | 300 mt  | T/EM    |
| 3 Apr    | Sul monte di Portofino per sentieri non marcati                     | 4h          | 400 mt  | T/EM    |
| 8 Mag    | L'anello basso delle 12 fontane in val Borbera                      | 4h30        | 650 mt  | EM      |
| 12 Giu   | L'Antola da Donnetta  | 4h30        | 650 mt  | EM      |
| Giu\Lug  | Gita fuori regione  | -           | -       | EM/EE   |
| 18 Sett  | L'anello del monte Tobbio   | 4h30        | 500 mt  | EM      |
| 2 Ott    | La faggeta del colle del Melogno o Zatta (se non 2010)              | 4h30        | 500 mt  | T/EM    |
| 6 Nov    | Un anello nell'immediato entroterra genovese                        | 4h30        | 500 mt  | EM      |
| fine Nov | Pranzo o cena di fine anno  |             |         |         |

In più ogni anno vengono effettuate diverse gite extra (in media 5) per i soli soci assicurati annualmente