



# Associazione G.A.U.

## Università Popolare della Valbisagno



### Gruppo Escursionistico "Amici a Zonzo"

# Programma 2017

Anche per il corrente anno i nostri accompagnatori hanno redatto un programma di escursioni nella nostra Liguria ma spingendosi anche fuori dai suoi confini, come nei casi dell'anello di Bobbio nel Piacentino e l'anello delle Capanne di Cosola in Val Borbera. Percorreremo insieme sentieri in aree naturalistiche di gran pregio quali sono i nostri parchi (Beigua, Antola, Aveto, Portofino, Cinque Terre) e in zone di gran valore storico-culturale (Sentieri Napoleonici, Trekking della Resistenza e Struppa Medievale), Non mancheranno i profumi e i panorami delle aree costiere (Anello sulle alture di Varazze, Madonna del Caravaggio, Passo della Gava) e le bellezze del nostro entroterra (Foresta della Deiva, Monte Pavaglione).

Sabato, 14 gennaio 2017  
VARAZZE – S. GIACOMO – MADONNA DELLA GUARDIA - VARAZZE  
Dislivello mt. 400 Lung. km. 7  
Durata h.4.00 Difficoltà: media  
Mezzo: Treno

Sabato, 28 gennaio 2017  
MONTEROSSO– SANTUARIO DI SOVIORE MADONNA DI REGGIO - VERNAZZA  
Dislivello mt. 600 Lung. km. 12  
Durata h.6.00 Difficoltà: media  
Mezzo: Treno

Sabato, 18 febbraio 2017  
CIASPOLATA

*Programma in via di definizione*



Due tipiche escursioni liguri che partono dal mare e raggiungono le alture incontrando luoghi religiosi sospesi fra cielo e mare

Sabato, 4 febbraio 2017  
NOLI– LE MANIE – FINALE LIGURE  
Dislivello mt.450 Lung. km. 13  
Durata h. 6 Difficoltà: media  
Mezzo: Treno



Sabato, 11 marzo 2017  
CROCETTA D'ORERO – SANTUARIO DELLA VITTORIA - BUSALLA  
Dislivello mt. 350  
Lung. km. 10  
Durata h. 5.00  
Difficoltà: media  
Mezzo: trenino + treno

*Facile traversata sullo spartiacque tra Scrivia e Polcevera tra boschi di castagni e costiere erbose*

Sabato, 25 marzo 2017  
ANELLO DEL MONTE CHIAPPO: CAPANNE DI COSOLA – M. EBBRO – M. CHIAPPO - CAPANNE DI CASOLA (E POLENTATA FINALE)

Dislivello mt. 300 Lung. km.8  
Durata h. 5  
Difficoltà: media  
Mezzo: auto propria

Sabato, 8 aprile 2017

TREKKING DELLA RESISTENZA:CRETO  
SELLA- M.PINASCO- S.GOTTARDO

Dislivello mt. 300 Lung. km. 9  
Durata h. 4 Difficoltà: media  
Mezzo: BUS ATP

*Come ogni anno  
percorriamo i sen-  
tieri che hanno vi-  
sto la Resistenza  
in Valbisagno*

Domenica, 16 aprile 2017

**30^ GIORNATA  
NAZIONALE  
DELL'ESCURSIONISMO**

Organizzata dalla FIE –  
Federazione Italiana  
Escursionismo

*Programma in via di  
definizione*

Sabato, 22 aprile 2017

ANELLO DELLA FORESTA DELLA DEIVA

Dislivello mt. 300 Lung. km. 10  
Durata H. 4.30 Difficoltà: media  
Mezzo: auto propria



Sabato, 6 maggio 2017

ANELLO DELLA VALLE FANTASMA:  
BORASSI – CAMERE VECCHIE-BRIC  
CAMERE – CAMERE NUOVE –  
BORASSI

Dislivello mt. 350 Lung. km.10  
Durata h. 4 Difficoltà:media  
Mezzo: auto propria

*Anello nella Val Sisola, alta  
Val Borbera, attraverso  
antichi borghi apparentemente  
abbandonati, sulle pendici  
del Bric Camere*

Sabato, 13 maggio 2017

ANELLO DEL M. PAVAGLIONE

Dislivello mt. 545  
Lung. km. 9.50  
Durata h. 5  
Difficoltà: media  
Mezzo: auto propria



Sabato, 27 maggio 2017  
ROCCA BARBENA DAL  
GIOGO DI TOIRANO

Dislivello mt. 300  
Lung. km. 10  
Durata h. 4.00  
Difficoltà: media  
Mezzo: auto propria

*Al cospetto di pareti  
strapiombanti e  
pinnacoli rocciosi sullo  
spartiacque tra Neva e  
Bormida*

Domenica, 4 giugno 2017

TREKKING STRUPPA MEDIEVALE:  
TRE FONTANE – LAGO VAL NOCI  
GOLA DI SISA – PRATO

Dislivello mt. 250 Lung. km. 6  
Durata h. 4 Difficoltà: media  
Mezzo: Bus ATP

*Antico itinerario che  
percorrevano i nostri  
avi per raggiungere  
il Santuario delle Tre  
Fontane dove ogni  
anno si teneva una  
importante fiera*

*Se vuoi arrivare presto  
cammina da solo,  
se vuoi arrivare lontano  
cammina con qualcuno ...*

Sabato, 17 giugno 2017

MONTE PENNA DALLE CASERMETTE

Dislivello mt. 350  
Lung. km. 10  
Durata H. 4.00  
Difficoltà: media  
Mezzo: auto propria



Sabato, 23 settembre 2017  
S.MARGHERITA – CAPPELLETTA  
DELLE GAVE  
BASE 0 – S. FRUTTUOSO  
Dislivello mt. 300  
Lung. km. 8  
Durata H. 4.00  
Difficoltà: media  
Mezzo: treno+battello

***Una cima raggiunta  
è il bordo di confine  
tra il finito e  
l'immenso***

Sabato, 7 ottobre 2017  
SENTIERO NATURA DI  
PRARIONDO  
Dislivello mt. 200 Lung. km. 9  
Durata h. 5 Difficoltà: media  
Mezzo: auto propria



Sabato, 14 ottobre 2017  
RECCO - POGGIO – MADONNA CARAVAGGIO  
RUTA - CAMOGLI  
Dislivello mt. 615  
Lung. km. 11  
Durata h. 6  
Difficoltà: media  
Mezzo: Treno

Sabato, 28 ottobre 2017

SENTIERI NAPOLEONICI DEL BEIGUA  
Dislivello mt. 400 Lung. km. 11  
Durata h. 6.00 Difficoltà: media  
Mezzo: auto propria

***Percorso nel Parco del Beigua  
attraverso i luoghi che dal 10  
al 16 aprile 1800 furono  
teatro della battaglia fra gli  
eserciti austriaco e francese***

Sabato, 11 novembre 2017  
ANELLO DI BOBBIO: BOBBIO –  
CARENA-BRUGNELLO - BOBBIO  
Dislivello mt. 500 Lung. km.12  
Durata h. 5 Difficoltà: media  
Mezzo: auto propria

***Percorso ad anello sulle  
alture di Bobbio che  
raggiunge dapprima il  
borgo di Carena e poi  
quello di Brugnetto che si  
erge su una balza a  
strapiombo sul Trebbia***

Sabato, 25 novembre 2017  
PIAN DEL CURLO–PASSI GAVA  
E GAVETTA–PIAN DEL CURLO  
Dislivello mt. 450 Lung. km. 10  
Durata h. 5 Difficoltà: media  
Mezzo: auto propria

***Un sentiero natura che  
dal mare in pochi passi ci  
porta in mezzo ai boschi  
tra sorgenti, cascatelle e  
rare piante endemiche  
quali la Dafne Odorosa e  
la Viola di Bertoloni***



Sabato, 2 dicembre 2017  
ANELLO SULLE ALTURE DI VARAZZE:  
VARAZZE – CASTAGNABUONA – BRIC  
DELLE FORCHE – CANTALUPO – VARAZZE  
Dislivello mt. 500 Lung. km. 13  
Durata h. 5 Difficoltà: media  
Mezzo: treno

***Itinerario sulle alture  
del varazzino imme-  
diatamente alle spal-  
le della costa nella  
fascia collinare tra la  
val Teiro e il mare***



Sabato, 16 dicembre 2017  
TREKKING SUL TEMA DEL NATALE

***Programma in via di definizione***



***In tutte le escursioni è garantita la presenza degli Accompagnatori F.I.E. che sono anche gli organizzatori dei vari percorsi e i redattori del programma.***

Accompagnatori Nazionali FIE:

Giancarla Casagrande, Eligio Delogu, Fulvio Gazzo, Maura Muzio

Accompagnatori Regionali FIE:

Piero Cilia, Gino Dellevedove, Rosi Ferro, Mariangela Lancillo

Altri Accompagnatori:

Bruno Canever, Giorgio Bocchia

## REGOLAMENTO

- 1) Le escursioni sono riservate ai soci GAU. I camminatori esterni sono i benvenuti come ospiti per qualche escursione ma la continuità richiede la tessera dell'Associazione GAU. Ai fini assicurativi, i partecipanti devono essere in possesso della tessera FIE o, solo per le partecipazioni saltuarie, stipulare l'assicurazione giornaliera.
- 2) La prenotazione è obbligatoria e deve avvenire presso la Segreteria entro le ore 12 del giovedì precedente l'escursione, contestualmente al versamento della quota assicurativa, se dovuta.
- 3) E' obbligatorio dotarsi di abbigliamento e scarpe da trekking pena l'esclusione dall'escursione. Il pranzo è sempre da intendersi al sacco. Le spese di trasporto sono a carico dei partecipanti.
- 4) Il responsabile dell'escursione può variare a suo insindacabile giudizio il percorso e/o la durata dell'attività in programma, qualora le condizioni e le circostanze lo richiedano. I partecipanti sono tenuti ad osservare le disposizioni impartite dal responsabile.
- 5) I partecipanti devono rimanere all'interno del gruppo fra il capo-gita di testa e quello di coda, mantenere un comportamento corretto e di collaborazione e non allontanarsi senza darne comunicazione.
- 6) L'Associazione GAU e i responsabili del Gruppo "Amici a Zonzo" si manlevano da ogni responsabilità per eventuali incidenti che possano verificarsi durante le attività in programma, sia alle persone che alle cose.
- 7) L'escursione può essere annullata in caso di pioggia al mattino della partenza o il giorno precedente e si intende rinviata al sabato successivo, compatibilmente con le altre attività dell'Associazione. E' possibile ricevere conferma telefonando ai cellulari del capo-gita.
- 8) Eventuali notizie di variazione o di utilità inerenti le gite saranno comunicate ai singoli partecipanti con sms e/o con e-mail.

L'attività fisica purché moderata e regolare è da ritenersi amatoriale e ludico-motoria e non sussiste pertanto l'obbligo da parte dell'Associazione organizzatrice di acquisire e conservare la certificazione medica di idoneità; tuttavia si raccomanda vivamente come indicato dall'art. 2 comma 6 del decreto 24 aprile 2013 (Decreto Balduzzi), modificato dal Decreto Legge 21 giugno 2013 n. 69 (Decreto del Fare), di effettuare un controllo sanitario presso il medico di base prima di iniziare l'attività, al fine di valutare la presenza di eventuali fattori di rischio legati ad un progresso stile di vita sedentario.  
Eventuali problematiche di natura psico-fisica non comunicate ai responsabili al momento dell'iscrizione ricadono sotto la responsabilità del singolo partecipante.