



Unione Camminatori Amici della Montagna

Ucam 1930 aps

Sezione Escursionismo

PROGRAMMA ESCURSIONI SETTEMBRE – DICEMBRE 2026



DOMENICA 20 SETTEMBRE

ALPI LIGURI MONTE MONDOLE' m. 2382

Pratonevoso loc. Balma

Dislivello m. 527 Tempo di salita h 2.15

Parcheggio Rif. Balma (da Prato Nevoso strada sterrata), Colletto – pendici Rocche Giardina (palina segnaletica) – Monte Mondolè – eventuale rientro con percorso ad anello lungo la dorsale nord-ovest da valutare in base al meteo

SABATO 26 SETTEMBRE

ALPI MARITTIME ROCCA DELL'ABISSO m. 2755

Limone Colle di Tenda

Dislivello m. 900 Tempo di salita h 3.15

**Colle di Tenda m. 1871 – Forte Pernante – Bassa di Margheria – Forte Giaura
Pra Giordano - Rocca dell'Abisso – discesa lungo itinerario di salita**

DOMENICA 11 OTTOBRE**

APPENNINO LIGURE MONTE DELLE FIGNE m. 1172

Passo della Bocchetta

Dislivello m 440 Tempo di salita h 2.15

**Passo della Bocchetta m 777 – Colla del Leco m 956 – Passo Mezzano m 1063
Monte delle Figne m 1172 – discesa lungo itinerario di salita**



DOMENICA 25 OTTOBRE **

ALPI LIGURI ALTA VAL TANARO ANELLO DEL BOSCO DELLE NAVETTE

Upega Ponte Giairetto

Dislivello m 587 – Tempo di salita h 2.30 – intero anello h 5.00

Ponte Giairetto m 1585 – Pian del Manzo – Colla Rossa m 2172

Poggio Lajone m 1897 – Via del Sale – Ponte Giairetto

DOMENICA 8 NOVEMBRE **

CERIMONIA AL CIPPO UCAM Monte Spassoja e PRANZO SOCIALE



SABATO 14 DOMENICA 15 NOVEMBRE **

WEEKEND AL NOSTRO RIFUGIO DI FRABOSA

**SABATO 14 VIGNOLO CN
SENTIERO DELLE MASCHE**

Dislivello m 700 – tempo di percorrenza dell'anello h 5.30

**Vignolo m 630 – Cappella S. Rocco – Narbona – Tetto Giordano - Tetto Cardino
m 937 - Bosco dell'Impero – Monte Colletto m 1167 – Borgata Aranzone
Madonna dei Boschi m 771 – cappella Madonna della Iosa – Vignolo**

cena in rifugio

DOMENICA 15

breve escursione nelle vicinanze del rifugio e grigliata



DOMENICA 29 NOVEMBRE **

**LEVANTE DI GENOVA APPARIZIONE
MONTI BECCO, BADO e CROCE DEI FO'**

dislivello m 500 – tempo di percorrenza h 4.30

**Ex osteria Case Becco m 727 - Monte Becco m 894 – Monte Bado m 911
Colle del Bado m 793 – loc. E' Scagge m.877 – Mnte Croce dei Fo' m 973
Colle del Bado – Ex osteria Case Becco**

DOMENICA 13 DICEMBRE **

**RIVIERA DI LEVANTE - ZOAGLI
ANELLO DEI CINQUE CAMPANILI**

Dislivello m 580 Tempo di percorrenza h 4.30

**Zoagli Stazione Ferroviaria – San Pietro di Rovereto – Semorile
Sant'Ambrogio – San Pantaleo - Zoagli**



VENERDI 18 DICEMBRE

CENA E SCAMBIO AUGURI DI NATALE

Informazioni dettagliate (orari partenze, percorsi auto e quant'altro inerente alla logistica) relative alle singole escursioni saranno fornite successivamente dai rispettivi coordinatori logistici. Confermare la partecipazione alle escursioni entro il giovedì precedente alle stesse.

Accompagnatori di Escursionismo e coordinatori logistici:

Marcello Tacconi AE 3386110658 - Roberto De Lucis AEN 3487668834 - Donatella Langella AE 3404647558

Sarà possibile in alcune escursioni, che si svolgono su sentieri non particolarmente impegnativi, contrassegnate con **, portare il proprio cane; nel rispetto di quanto approvato dal Consiglio Direttivo il proprietario, aderendo a tale iniziativa, manleva la Società Ucam da ogni responsabilità fornendo adeguata copertura assicurativa e si impegna a condurre al guinzaglio il proprio cane durante la marcia. E' comunque doveroso da parte dei proprietari verificare che gli itinerari non siano soggetti a particolari norme/disposizioni emanate da Comuni, Comunità Montane, Enti Parco, Aree Protette ecc.

REGOLAMENTO SEZIONE ESCURSIONISMO

1. Possono partecipare alle attività proposte soci Ucam, soci di associazioni affiliate alla F.I.E., simpatizzanti solo per un limitato numero di volte (massimo 3), poi dovranno iscriversi all'Ucam. I non soci sono tenuti a lasciare un recapito telefonico per potere loro comunicare eventuali variazioni di programma.
Chi non ha la tessera Fie, socio o non, deve versare la quota in vigor per copertura assicurativa giornaliera ogni volta che partecipa; in ogni caso alla quarta partecipazione annuale è obbligatorio l'acquisto della tessera Fie. In base allo statuto i soci per partecipare devono aver versato le quote sociali annuali. Inoltre vanno versati €. 12 per la tessera Fie, che offre ampia copertura assicurativa, una sulla responsabilità civile e una cumulativa sugli infortuni.
2. Le escursioni proposte si sviluppano lungo strade, mulattiere e sentieri, non presentano, quasi mai, difficoltà particolari se non quelle dovute, in alcuni casi, all'elevato dislivello da superare o alla lunghezza del percorso. I gradi di difficoltà delle escursioni possono essere T – E – EE.
3. Ogni partecipante deve prendere visione prima di aderire alla singola escursione, tramite il presente programma o per mezzo del programma specifico di ogni gita appeso alla bacheca sociale, del cammino richiesto, del dislivello e delle quote toccate dal percorso. Da queste informazioni il partecipan-

- te è in grado di valutare, eventualmente avvalendosi della consulenza del proprio medico, se si è idonei ad affrontare l'escursione.
4. Ogni partecipante deve calzare scarpe adeguate (scarponi da montagna o comunque scarpe da trekking con suola scolpita); i capi-gita, per ragioni di sicurezza, non accetteranno nel gruppo chi non è in regola. È compito del partecipante indossare un abbigliamento adeguato all'escursione e alla stagione: giacca a vento, maglione, berretto, eccetera. Occorre partire sempre muniti di acqua e/o altri liquidi per dissetarsi e l'occorrente per alimentarsi.
 5. Ogni partecipante è tenuto a seguire scrupolosamente tutte le istruzioni impartite dai capi-gita, soprattutto in riferimento all'itinerario da seguire, alla sospensione dell'escursione o alla modifica dell'itinerario. Nessun partecipante può autonomamente decidere di abbandonare il gruppo per seguire un altro percorso.
 6. Per partecipare alle gite occorre dare la propria adesione in sede, entro giovedì per chi non possiede auto propria per permettere l'organizzazione dell'attività. È buona norma comunicare l'eventuale rinuncia, anche al sabato, specialmente per le uscite che richiedono l'auto.
 7. La commissione escursionismo decide come suddividere la quota spese per i consumi benzina e autostrada, anche esonerando parzialmente o totalmente dalla quota i possessori delle auto (si considererà la lunghezza del viaggio). Le quote versate serviranno solo a coprire le spese di viaggio senza nessun avanzo per le casse sociali.
 8. Per ogni escursione sono designati almeno due capi-gita. A loro spetta prendere ogni decisione su cambiamento di itinerario, interruzione o annullamento dell'escursione, accettazione o esclusione di partecipanti per attrezzatura non adeguata e per quant'altro riguardi la gestione organizzativa dell'attività.
 9. In caso di annullamento di una uscita, la commissione escursionismo valuterà l'opportunità di recuperare la gita la domenica successiva o in altra data. Alla commissione è demandata ogni decisione su eventuali modifiche al presente calendario che saranno comunicate sull'apposita bacheca in sede.
 10. Per alcune escursioni, giudicate impegnative, è facoltà dei capi-gita rifiutare l'adesione a simpatizzanti o anche a soci che si ritiene non siano in grado di affrontare l'attività proposta.
 11. I minori di 18 anni possono partecipare solo se accompagnati o muniti di autorizzazione tutoria.
 12. Per le escursioni con pernottamenti in rifugio bisogna informarsi sui tempi di prenotazione e versare l'acconto fissato di volta in volta. Eventuale rinuncia può comportare la perdita dell'acconto a seconda di quanto stabilirà il gestore dell'eventuale rifugio o albergo.
 13. Ogni escursionista in caso di dubbi sulle difficoltà dell'attività proposta è tenuto ad informarsi preventivamente chiedendo informazioni al responsabile escursionismo o ad uno dei collaboratori.
 14. Articolo in revisione: Per ragioni di sicurezza prima di presentarsi all'escursione con un cane o altro animale domestico bisogna chiedere il parere vincolante dei capi-gita. Su approvazione del Consiglio Direttivo, in via sperimentale, sono ammessi cani con obbligo di manleva assicurativa di responsabilità, copertura assicurativa da parte del proprietario e condotti al guinzaglio durante la marcia.
 15. I capi-gita e l'U.C.A.M. non sono responsabili per eventuali incidenti che si verificassero durante i trasferimenti con auto o altri mezzi di trasporto e durante le escursioni causando danni a persone o cose.

PICCOLI SUGGERIMENTI:

1) ABBIGLIAMENTO : l'abbigliamento da indossare e portare nello zaino va sempre scelto in base al tipo di escursione che si deve affrontare, oltre che sul comfort del nostro corpo può incidere sulla sicurezza. La vecchia regola di vestirsi a cipolla ha da sempre una valenza importante per chi ama camminare in montagna. Bisogna dire che non esiste un set di capi valido a prescindere per ogni situazione ma si deve raggiungere il massimo comfort con una buona combinazione dei vari indumenti, il giusto compromesso tra leggerezza, protezione dal calore e dal freddo sarà il frutto di esperienza sul campo. I fattori da prendere sempre in considerazione nella scelta dell'abbigliamento (dal cappello...alle scarpe) sono: stagione in cui si svolge l'uscita, durata prevista, quota massima che si intende raggiungere, possibili evoluzioni delle condizioni meteo. Un abbigliamento base da escursionismo dovrebbe essere composto da:

- giacca esterna (guscio) possibilmente con membrana in goretex per protezione dalla pioggia dal vento e dalla neve
- giacca leggera da montagna (softshell o primaloft)
- pile o micropile

- maglietta a manica corta o lunga che deve garantire traspirazione e mantenere il corpo caldo o fresco
- pantaloni: di nuova generazione in vari materiali sintetici sia i versione invernale o estiva, sono da sconsigliare i jeans limitano i movimenti, se bagnati non asciugano, non proteggono dal freddo e dal caldo.
- calzini: si trovano calzini adatti ad ogni tipo di attività in montagna
- berretti in versione estiva e invernale, guanti
- calzature: la scelta deve ricadere su quelle che si adattano meglio al proprio piede tenuto conto del tipo di attività e di escursione che si intende svolgere e comunque siano alte o basse sempre impermeabili (membrana in goretex) suola scolpita che offra buona aderenza (vibram.....)
- zaino: per una escursione giornaliera la misura ideale è 20/22 litri mentre per trekking di più giorni restare entro i 35/40 litri.

È consigliabile avere con se' un piccolo pronto soccorso, coltellino, bussola, luce frontale, borraccia, indumenti di ricambio, cordino, poncho antipioggia ed eventualmente ghette. Se possibile non appendere capi di abbigliamento fuori dello zaino, oltre che a strapparli o perderli posso ostacolare la progressione restando impigliati in arbusti, rami o rocce.

2) CAMMINARE IN MONTAGNA : molto spesso nell'editoria specializzata di settore e sui vari siti web si affrontano temi inerenti l'escursionismo in relazione ad abbigliamento, tecnica, attrezzature e meteo ma raramente si parla di come impostare in modo efficace la nostra camminata su di un terreno che non è quello in cui ci si muove abitualmente.

Procedere con una camminata ben impostata potrà sicuramente rendere più sicure e più piacevoli le escursioni; con il passare del tempo e con un costante esercizio si acquisirà un incedere sempre più fluido e adatto al tipo di terreno da affrontare.

In montagna il tipo di terreno può variare rapidamente, anche in pochi metri; brevi escursioni possono alternare salite e discese più o meno ripide, fondo con ghiaia-terra battuta, fango, foglie secche o bagnate, tratti in erba ripidi, roccette, attraversamento di rivi e ruscelli su pietre scivolose e viscido, brevi tratti gelati o innevati. E' quindi necessario imparare a riscoprire sensazioni e gesti ormai inusuali per il fatto che quotidianamente ci muoviamo su superfici artificiali (marciapiedi, pavimentazioni ecc.). Camminare in maniera fluida, efficace e consapevole può significare risparmio di energia (fisica e mentale) e maggior sicurezza individuale e degli altri compagni di escursione. Generalmente il terreno su cui ci muoviamo può essere suddiviso in stabile ed instabile: nei terreni stabili possiamo elencare: terreni con fondo compatto e duro, terreni erbosi non particolarmente ripidi e superfici rocciose compatte; nei terreni instabili possiamo elencare: terreni con fondo ghiaioso di qualsiasi dimensione, terreni erbosi ripidi o bagnati, terreni coperti da foglie secche o umide, tratti fangosi e guadi su pietre mobili o viscido.

Salita su terreno stabile ripido: appoggiare possibilmente per intero la pianta dello scarpone con le punte dei piedi leggermente divergenti; mano a mano che la salita si farà ripida accorciare il passo diminuendo se necessario il ritmo della camminata; in caso di forte pendenza e se vi è lo spazio necessario interrompere il pendio eseguendo dei brevi zig-zag. In caso di percorsi ripidi in traversata impiegare la tecnica diagonale piedi a piatto (il piede a monte rimane nella direzione di marcia mentre il piede a valle è piatto e ben aderente con la punta divergente, il busto leggermente flesso in avanti va ruotato a valle per migliorare il baricentro.

Salita su terreno ripido instabile: si può utilizzare la tecnica del passo incrociato (tipica della progressione su neve con ramponi), si procederà con il bacino ruotato di fianco rispetto alla linea di salita con il baricentro sempre sulla verticale del piede d'appoggio.

Discesa: premesso che in genere la discesa, così come i tratti pianeggianti, è da affrontare con un passo leggermente più spedito e fluido, va evidenziato che specialmente su terreno ripido è importante trovare il giusto equilibrio mantenendo il baricentro entro la base di appoggio con leggera flessione in avanti del busto per compensare il peso dello zaino. L'errore che di solito si commette è quello di inclinarsi eccessivamente a monte (spesso per paura) aumentando così il rischio di scivolata, mantenere quindi un passo agile evitando le brusche frenate soprattutto su terreno con fondo ghiaioso permette una progressione meno faticosa e più sicura. Individuare i punti di appoggio migliori ancor prima di effettuare il passo successivo. Imparare ad usare

correttamente i bastoncini, altrimenti sarebbero solo d'impiccio, utilizzarli come vero punto di appoggio regolandone la lunghezza a seconda che si affronti una salita o una discesa, impiegare i corretti terminali in plastica; assumere un passo alternato muovendo in opposizione bastoncini, gambe e braccia. Infine ma non per ultimo utilizzare calzature adeguate sempre con una suola in grado di offrire la massima aderenza al terreno.

3) CAMMINARE CON LE CIASPOLE : può essere considerato uno dei modi migliori per assaporare le bellezze della montagna invernale. Paesaggi da fiaba immersi nel silenzio, la magia dei boschi innevati e distese di neve incontaminata. È un'attività adatta a tutti anche a chi non sa sciare, infatti non sono richieste particolari attitudini basta fare un po' di pratica e prendere confidenza con gli attrezzi, ciaspole o racchette da neve e bastoncini. È sempre doveroso non sottovalutare i pericoli della montagna invernale e principalmente le aree considerate a rischio valanghe. Oltre all'acquisto di un paio di ciaspole adeguate alle proprie esigenze (tipologia di percorsi che si affrontano abitualmente, peso corporeo ecc....), le prime volte si possono anche noleggiare, è indispensabile essere in possesso dei bastoncini da trekking con rotella larga per evitare lo sprofondamento nel manto nevoso e garantirsi una buona base di appoggio. Utilizzare sempre calzature e abbigliamento adeguato, senza scordare un paio di ghette.

Come muoversi sui vari tipi di terreno innevato: Terreno pianeggiante o leggermente ondulato - si cammina normalmente con le gambe appena un po' più larghe (secondo la larghezza della ciaspa) cercando di non sollevare ad ogni passo la racchetta dal terreno, ma piuttosto trascinarla in modo fluido e preciso. I bastoncini vanno puntati leggermente inclinati all'indietro in modo da usufruire di una maggiore spinta, badando bene a coordinare alternativamente bastoncino e passo. Terreno più ripido - sollevare l'apposito alza-attacco e salire evitando se possibile la linea di massima pendenza, privilegiando un percorso a zig-zag. L'alza-attacco deve essere poi tolto nei tratti pianeggianti e durante le discese. Non dimenticare mai che su terreno duro e ghiacciato il ramponcino della ciaspa non ha la stessa tenuta di un rampone classico applicato direttamente allo scarponne Traversi obliqui - il piede a monte procede nella direzione di marcia mentre il piede a valle è messo di piatto con la punta della ciaspa che diverge leggermente verso valle. Il busto, flesso in avanti, va ruotato a valle, tutta la ciaspa deve aderire al suolo. Discesa - se la neve è fresca e morbida si possono fare anche passi lunghi in scivolata assumendo una posizione leggermente arretrata e con le ginocchia leggermente piegate. Con neve dura o ghiacciata meglio passi brevi e ben assestati. Per una maggiore stabilità è consigliabile allungare i bastoncini di qualche centimetro rispetto alla salita.