

# SVELATO IL PROGRAMMA ATTIVITÀ 2018

Ecco le nostre attività per il 2018, ormai alle porte.

## Calendario escursionismo 2018

### CAI sezione di San Salvatore Monferrato

- calendario escursionismo 2018 -

<b>GENNAIO - FEBBRAIO</b> Escursionismo Verranno effettuate uscite con con Racchette da neve Date e località saranno definite in base alle condizioni meteo e innevamento	<b>MAGGIO</b> Escursionismo 06/05 Salogni-Chiappo-Ebro Difficoltà E - Tempo 6H 13/05 Monte San Salvatore (Lugano) Difficoltà E - Tempo 5H 27/05 Crego e gli orridi di Uriizzo Difficoltà E - Tempo 2,3H	<b>AGOSTO</b> Escursionismo 5/08 Anello Rifugi Lago Sabbione Difficoltà E - Tempo 7H Escursionismo 19/08 Valichi dei Walsler (Anello) Difficoltà E Tempo 7H
<b>FEBBRAIO</b> Escursionismo 11/2 Giro 5 campanili (Zoagli) Difficoltà E Tempo 5 H Escursionismo 25/2 Trenino del Bernina Difficoltà T	<b>GIUGNO</b> Escursionismo 03/06 Monte Barone (Anello) Difficoltà E Tempo 5H Escursionismo 24/06 Chaberton Difficoltà EE- Tempo tot. 7H	<b>SETTEMBRE</b> Escursionismo 2/09 Punta Valletta (Pila) Difficoltà EE - Tempo 5H Escursionismo 16/09 Lago d'Arpy Difficoltà E Tempo 2H
<b>MARZO</b> Escursionismo 4/03 Eremo del Deserto (Varazze) Difficoltà E - Tempo 5H Escursionismo 18/03 Recco - Camogli Difficoltà E Tempo 4,3H	<b>LUGLIO</b> Escursionismo 01/07 Passo di Monscera-laghi Paione Difficoltà E - Tempo 5H Escursionismo 15/07 Lago Loie -Bardoney -Casc. Lillaz Difficoltà E - Tempo 5H Escursionismo 22/07 Intersezionale Cime Bianche Difficoltà E - Tempo 4H Escursionismo 29/07 Signal du Grand Mont Cenis Difficoltà E-EE - Tempo 6H	<b>OTTOBRE</b> 14/10 Castagnata al Parco Torre 28/10 Gita Sociale
27/03 ASSEMBLEA dei Soci		<b>NOVEMBRE</b> 04/11 Il sentiero del castagno (Nomaglio) Difficoltà E - Tempo 2,3H 20/11 ASSEMBLEA dei Soci
<b>APRILE</b> Escursionismo 08/04 Anello di Levanto Difficoltà E Tempo 6 H Escursionismo 25/04 Sentiero dei Santuari San Salvatore - Crea Km. 39 Difficoltà E		<b>DICEMBRE</b> Escursionismo 25/12 Salita notturna al Monte Tobbio Difficoltà E NB. Potranno variare date e luoghi, in funzione delle condizioni meteo e ambientali.

## Calendario ciclo-escursionismo 2018



C.A.I. Sezione  
di  
San Salvatore  
M.to  
  
Gruppo Ciclo  
Escursionistico

### PROGRAMMA ATTIVITA' 2018 CICLOESCURSIONISMO

17 Febbraio – Il tour delle 5 STELLE (SV)  
Diff. MC/BC - Km 35,00 - Dislivello: mt. 1000  
Munta e china tra le 5 frazioni di Stella, nel Parco Naturale Regionale del Beigua

04 Marzo – La nostra MESOPOTAMIA (AL)  
Diff. TC/TC - Km 40,00 - Dislivello: mt 500  
Attraverso la pianura alluvionale di Tanaro e Bormida alla ricerca della loro confluenza

25 Aprile – MDP – MDC (S. Salvatore – Crea)  
Diff. MC/MC - Km 100,00 - Dislivello: mt. 1200  
Sentiero dei santuari e ... ritorno attraverso pianure, vigne, boschi, canali!

6 Maggio – 17° Raduno interregionale LPV a cura della sezione C.A.I. di Alba

6-7-8-9 Settembre – 11° Raduno Nazionale di Cicloescursionismo Nelle Prealpi Vicentine (Asiago)

14 Ottobre – La foresta della Deiva  
USCITA INTERSEZIONALE CASALE M./S. SALVATORE  
Diff. MC/BC - Km. 35,00 - Dislivello mt. 1100  
Meravigliosa immersione nel Geoparco Unesco del Beigua

Organizzatori:  
AS-C Pierpasquale Marmo cell. 392 3001412

\*Intersezionale del 14 Ottobre: con AS-C

Gianluca Cattaneo

#### SCALA DELLE DIFFICOLTÀ PER IL CICLOESCURSIONISMO IN MTB

L'identificazione della difficoltà di un percorso si esprime mediante le seguenti indicazioni obbligatorie:

per descrivere l'aspetto di impegno fisico:

- dislivello in m e lunghezza in km.

per descrivere l'aspetto di impegno tecnico:

- sigla/sigla

Dove, per sigla, si può avere: TC – MC – BC – OC, di seguito descritte. Si deve indicare una sigla per la salita e una per la discesa, separate da una barra (/).

<b>TC</b>	<b>Turistico:</b> percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.
<b>MC</b>	<b>per cicloescursionisti con media capacità tecnica:</b> percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecche...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.
<b>BC</b>	<b>per cicloescursionisti di buone capacità tecniche:</b> percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici).
<b>OC</b>	<b>per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche:</b> come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.
<b>EC</b>	<b>massimo livello per il cicloescursionista:</b> percorso su sentieri molto irregolari, caratterizzati da gradoni e ostacoli in continua successione, che richiedono tecniche di tipo trialistico.

Per "sconnesso" si intende un fondo non compatto e cosparsa di detriti; si considera "irregolare" un terreno non scorrevole segnato da solchi, gradini e/o avvallamenti. Alle sigle può essere aggiunto il segno "+" se sono presenti tratti significativi con pendenze sostenute. Per la determinazione della sigla si tiene conto della media del percorso: singoli e brevi tratti, attribuibili ad una classe di difficoltà superiore, non sono considerati. Eventuali tratti non ciclabili, dove occorre portare la bici, non concorrono alla definizione della difficoltà.

**L'USO DEL CASCO E' OBBLIGATORIO!**

Maggiori dettagli il martedì precedente l'uscita presso la nostra Sede in piazza Carmagnola, dalle 21:00 alle 23:00.

---

## TREKKING NEL MONDO – GROENLANDIA E NEPAL



**Trekking nel Mondo  
Groenlandia e Nepal**  
di Sergio Scavarda

**Venerdì 15 Dicembre 2017 ore 21:00  
Saloncino Palazzo Carmagnola**

***Sergio Scavarda***  
ci racconterà con i suoi film-documentari i suoi  
viaggi in Groenlandia e Nepal

 CAI  
sezione di San Salvatore Monferrato

Venerdì 15 Dicembre 2017 alle ore 21:00 sarà nostro ospite Sergio Scavarda, che ci farà rivivere i suoi viaggi in Groenlandia e Nepal. Vi aspettiamo nel saloncino multimediale di Palazzo Carmagnola!

*(posti a sedere limitati)*