- Escursionismo – Alla ricerca del sole nell'entroterra di Varazze/Celle – Domenica 19 Dicembre 2021

  Cosa si può fare in questo strano e inquietante periodo che dura ormai da due anni? Come si può sfuggire allo stress che ci provoca il perseverare dei contagi di Covid-19, al conteggio di nuovi malati e di ricoveri ospedalieri che ci viene annunciato quotidianamente da televisioni e giornali? continua …

- Alpinismo – Domenica 5 Dicembre 2021 – Stage Avvicinamento Arrampicata 3a giornata

  Terza uscita, questa volta si va a Toirano, nelle falesie sopra le grotte. *(Emma)*

  Il traffico in autostrada è accettabile e arriviamo in orario così dal parcheggio ci avviamo sul sentiero che ci conduce alla meta. Il sole non c'è ancora ma il meteo lo prometteva così siamo fiduciosi; la falesia è rivolta a sud e si spera di goderci la giornata senza soffrire il freddo. Abbiamo con noi due nuove reclute: Marisa e Simonetta, alla loro prima esperienza in questa disciplina. Quindi si comincia: Beppe, Antonio e Luca posizionano le corde e tutto quello che serve e si parte. I ragazzi giovani vanno su come ragni e noi, un po' più anzianotti, con meno vigore, ma comunque si sale e si scende. Marisa e la Simo se la cavano alla grande, per essere la prima volta sono proprio brave! Il tempo passa e il sole purtroppo decide di nascondersi tra le nuvole grigie che sono arrivate a sorpresa. Qualche goccia di pioggia fa temere il temporale. Non arriva per fortuna, ma il cielo resta plumbeo e fa freschino. Accidenti, che peccato … d'altronde siamo quasi in inverno e può succedere che le giornate tradiscano così, all'improvviso. Il tempo scorre senza intoppi, e nel tardo pomeriggio ritiriamo tutto e ci avviamo sulla strada del rientro. Mentre cammino sul sentiero che ci conduce alle nostre auto, sto in silenzio, in testa mi girano un sacco di pensieri e di considerazioni. Che cosa mi ha spinto, e che cosa spinge in generale a praticare questa disciplina? Forse il desiderio di mettersi alla prova in questo settore? La curiosità verso nuove esperienze? Io credo sia soprattutto il porsi degli obiettivi, acquisire autocoscienza e rendersi conto dei propri limiti per provare a superarli con determinazione. Affrontare una parete, anche semplice come quelle che ho affrontato io, il dovermi concentrare per arrivare lassù superando gli ostacoli anche mentali, cercare appigli che non vedi ma che devi trovare è come vivere. Secondo me, ci insegna che anche nella vita di tutti i giorni ci sono difficoltà ma se ti concentri un appiglio lo trovi, perché qualcosa a cui attaccarsi per andare avanti, c'è sempre. E se hai paura, devi farti forza e superarla. Un'altra cosa importante che secondo me si impara nell'arrampicata è la fiducia che devi avere nei

confronti dei tuoi compagni, quando sali e ti fanno la sicurezza ma soprattutto quando scendi e ti abbandoni completamente al vuoto. Ti devi fidare ed affidare; non sempre nella vita è una cosa semplice. Ultima mia considerazione (ma quanto ho pensato su quel sentiero?) l'arrampicata rende perseveranti, un passo dopo l'altro prima o poi si arriva a toccare la cima. Ultima (ma prima per importanza) considerazione: con il gruppo CAI Novi tutto riesce bene perché è speciale, formato da persone capaci, disponibili e pazienti pronte ad accompagnare e a rendere quasi facile scalare le pareti.

- Escursionismo – Domenica 28 Novembre 2021 – Per le antiche "creuze": traversata da Nervi a Sori Entroterra genovese.
- ***Alla ricerca del sole.*** **(Emma)** Escursione del 28 Novembre, da Genova Nervi a Sori per crose e sentieri. Da innumerevoli giorni la nostra zona vive sotto una cappa di nebbia che nasconde le cose e dà l'impressione di vivere dentro una bolla grigia e umida. E' Novembre, il mese che annuncia l'inverno e noi del Basso Piemonte lo sappiamo, ogni anno è così, però siamo ad un passo dalla Liguria e basta passare oltre i Giovi per ritrovarsi in un altro mondo in meno di un'ora (autostrade permettendo). La nostra sezione, il Cai di Novi Ligure, il 28 Novembre decide di farci un regalo e di condurci nella meravigliosa terra ligure per passare una giornata in compagnia, godendo del sole e del mare, tra crose e sentieri in collina, immersi nella vegetazione ancora rigogliosa nonostante il periodo autunnale. E così, chi in treno e chi coraggiosamente decide di sfidare il traffico dei vergognosi tratti autostradali dell'A7 o A 26, partiamo in tantissimi ma facendo attenzione alle norme anti Covid-19, il virus che negli ultimi due anni ci ha stravolto la vita. Ci ritroviamo a Genova Nervi, in Via delle Palme a da lì raggiungiamo il punto di partenza. Cominciamo a salire e a salire e a salire, per scalette e sentieri "imbriccati". Eh sì, perché la Liguria è mare ed è monti, è azzurro, blu, celeste, ma è anche verde giallo e rosso, rosa e oro. Insomma , la Liguria è "tanta roba"! A Sessarego, pausa pranzo al sole e in totale assenza di vento, una goduria. Poi ripartiamo e saliamo ancora su un sentiero ripidissimo e ciottoloso fino a raggiungere la chiesetta di Santa croce, sopra Pieve Ligure. Foto di rito e panorami impagabili. E poi scendiamo lungo la stradina nel bosco tra giochi di luce e profumi. In lontananza si scorgono Punta Chiappa e il monte di Portofino. A Sori ci accoglie il mugghio delle onde arrabbiate e spumose che si infrangono sulla battigia e creano contrasti di colore con l'indaco del cielo. All'orizzonte il mare cambia colore e diventa dorato. Uno spettacolo conosciuto ma ogni volta nuovo ed appagante. La giornata volge al termine e mentre attendiamo il treno che ci riporterà a casa, chiedo a Maria che è alla sua prima escursione con il CAI Novi :-Sei contenta?- E lei mi risponde: Siamo tutti

contenti, non vedi? Abbiamo le mascherine sulla faccia ma il sorriso si vede negli occhi di ognuno di noi.
Alcune Immagini della giornata

- Alpinismo: Domenica 19 Settembre 2021 – Stage Avvicinamento Arrampicata

  Cronaca della mia prima arrampicata. (Emma) Il Cai di Novi Ligure offre uno stage per chi vuole avvicinarsi all'arrampicata sportiva. Mi iscrivo, sono vecchia per queste cose? Forse sì o forse no. Una mia amica mi scoraggia, Beppe mi incoraggia e Grazia mi presta le scarpette. Vado, mal che vada passerò una giornata in compagnia. La partenza è domenica alle otto, si va a Toirano, paese del quale io conosco solo le grotte ma in quella zona ci sono falesie adatte allo scopo. Arriviamo. Teresa sale come un camoscio a preparare la via e Beppe insegna a fare il nodo a otto, ci riesco (più o meno) poi indosso imbrago e casco, quelli li ho, una volta andavo per ferrate. Vedo gli altri che vanno su, sembra facile e provo: non è semplice invece! Bisogna attaccarsi alla roccia cercando i punti dove appigliarsi. Salgo un paio di metri, Antonio mi fa la sicurezza. Mi sento un ragno ma senza la competenza dei ragni. Voglio scendere, forse mi arrendo, mi sono sopravvalutata, cosa credevo di fare? Non ne ho la capacità non ci riuscirò mai, troppo imbranata e troppo avanti con gli anni. Guardo gli altri: parte Claudio che ha tre anni più di me e sale, sale fino alla catena. Che smacco! Non è l'età, sono proprio io che non ce la faccio… Devo riprovare, magari dall'altra parte, mi dicono che è un po' più semplice. Mi avvicino. Beppe mi lega e vado su, magari provo a fare solo un pezzetto. Trovo i buchi dove infilare la punta del piede e quelli per le mani. Ma dopo qualche metro voglio di nuovo scendere. Non posso perché Beppe non molla, tiene la corda tesa e urla:-No! Sali! Vado ancora un po' su e vorrei rinunciare di nuovo ma niente da fare. -Devi toccare la catena!- mi dicono dal basso. La catena è il punto di arrivo, è lassù in alto e mi sembra lontanissima, non ce la posso fare. Però devo, se non la tocco resterò qui attaccata a questa roccia ruvida, quindi mi impegno e finalmente ci arrivo. Che soddisfazione! A scendere non ho problemi. E sono felice. Mi siedo a terra e mando foto a tutti i miei amici per informarli della mia impresa. E poi, salgo ancora, con meno ansia e più divertimento. Che giornata stupenda!

  Alcune Immagini della giornata

- **TAM: Sabato 24 Luglio 2021 – Seconda uscita dell'attività di Montagnaterapia "Il primo passo"** Locandina In collaborazione con il Centro Down di Alessandria Escursione da Caldirola al Rifugio Ezio Orsi Appennino piemontese – Valle Curone Impressioni sull'uscita (Emma Bricola)
- **Alpinismo Giovanile: sabato 24 e domenica 25 luglio 2021** Due giorni in Alta

Val Grana – Castelmagno (CN), tra Alpi Marittime e Cozie. Locandina

- **Presenze Silenziose con Paolo Rossi 17-18 luglio 2021** Locandina
- **Montagnaterapia: Sabato 26 Giugno 2021** Alla ricerca delle lucciole sulle colline novesi….. Locandina
- **TAM: Domenica 27 Giugno 2021** Escursione a carattere naturalistico in Valle Curone. Locandina
- **Alpinismo: 12-13 Giugno 2021 – Cima di Brocan 3054 m – Canale Ovest (Alpi Marittime – Val Gesso)** Locandina Il canale ovest (40-45 gradi per 350 m) è il più evidente dei numerosi canali della cima di Brocan, la più meridionale della catena dell'Argentera. Innevato fino a inizio estate, raggiunge la cresta sud a poca distanza dalla vetta. Salita su canale di neve con arrivo su vetta panoramica. Oltre 300 mt di salita, con pendenze tra 40° e 45°. Itinerario di grande soddisfazione, non troppo impegnativo né banale. Ideale per alpinisti preparati e motivati.
- **TAM: Domenica 13 Giugno 2021 – In cammino nei Parchi – Sentieri per conoscere Locandina** L'escursione è organizzata nell'ambito della manifestazione nazionale "In cammino nei Parchi", in collaborazione con l'Ente Gestione delle Aree Protette Appennino Piemontese (APAP) nel Parco di Marcarolo. Si tratta di un percorso ad anello con i Guardiaparco dell'APAP che guideranno i partecipanti in un percorso di conoscenza di una delle zone meno frequentate e più selvagge del Parco di Marcarolo, distinta da una elevata biodiversità. Si attraverseranno luoghi remoti, ma abitati nei tempi passati da famiglie che vivevano in cascine, abbandonate dopo la seconda guerra mondiale, organizzate per sfruttare quello che la natura del luogo poteva offrire, cioè legname e castagne. Un percorso nello spazio e nel tempo, su tracce di un passato non lontano, ma del quale si sta perdendo la memoria.