

| #  | DATA                     | PERCORSO   | Distanza | Dislivello | Durata | Diffic | Mezzo    | Associazione             | Contatto      | Link x Dettagli   | #  |
|----|--------------------------|--|----------|------------|--------|--------|----------|--------------------------|---------------|---|----|
| 1  | lunedì 10 aprile 2023    | Rifugio Ciarlo-Bossi - Merendino   |          | 150m       |        | T      | Auto     | GES-Gr.Escur.Savonesi    | 3407875178    | <a href="http://www.gruppoescursionistasavonesi.it/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=123">http://www.gruppoescursionistasavonesi.it/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=123</a> | 1  |
| 2  | lunedì 10 aprile 2023    | "GIRO DEI FORTI GENOVESI"  | 11km     | 467m       | 4:30h  | E      | Auto     | Gr. Scarponi U.S. PonteX | 010 7261004   | <a href="http://www.grupposcarponi.it/documenti/PROGRAMMI%20GRUPPO">http://www.grupposcarponi.it/documenti/PROGRAMMI%20GRUPPO</a>   | 2  |
| 3  | martedì 11 aprile 2023   | P.sso Faiallo-P.sso Vaccaria-Casa Tassara-P.sso Faiallo (pranzo Faiallo)       | 10km     | 250m       | 5:00h  |        | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 333 8651917   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 3  |
| 4  | mercoledì 12 aprile 2023 | P.sso Faiallo-P.sso Vaccaria-Casa Tassara-P.sso Faiallo (pranzo Faiallo)       | 10km     | 250m       | 5:00h  |        | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 333 8651917   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 4  |
| 5  | mercoledì 12 aprile 2023 | VOLTRI - CREVARI - M.te TARDIA - P.SSO della GAVETTA - ARENZANO                | 15km     | 905m       | 6:00h  | E      | Auto     | Gr. Scarponi U.S. PonteX | 010 7261004   | <a href="http://www.grupposcarponi.it/documenti/PROGRAMMI%20GRUPPO">http://www.grupposcarponi.it/documenti/PROGRAMMI%20GRUPPO</a>   | 5  |
| 6  | giovedì 13 aprile 2023   | P.sso Faiallo-P.sso Vaccaria-Casa Tassara-P.sso Faiallo (pranzo Faiallo)       | 10km     | 250m       | 5:00h  |        | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 333 8651917   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 6  |
| 7  | sabato 15 aprile 2023    | P.sso Faiallo-P.sso Vaccaria-Casa Tassara-P.sso Faiallo (pranzo Faiallo)       | 10km     | 250m       | 5:00h  |        | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 333 8651917   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 7  |
| 8  | domenica 16 aprile 2023  | Giro dei Campanili Celle Ligure  | 11km     | 400m       | 5:00h  | E      | Treno    | G.E. Riccardo de Grandis | 3477605945    | <a href="https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche">https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche</a>   | 8  |
| 9  | domenica 16 aprile 2023  | Condivisa con il CAI di Savona - da definire                                   |          |            |        |        |          | GES-Gr.Escur.Savonesi    | 3407875178    | <a href="http://www.gruppoescursionistasavonesi.it/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=123">http://www.gruppoescursionistasavonesi.it/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=123</a> | 9  |
| 10 | domenica 16 aprile 2023  | PARCO NATURALE REGIONALE di PIANA CRIXIA                                       | 13km     | 500m       | 4:30h  | E      | Auto     | Gr. Scarponi U.S. PonteX | 010 7261004   | <a href="http://www.grupposcarponi.it/documenti/PROGRAMMI%20GRUPPO">http://www.grupposcarponi.it/documenti/PROGRAMMI%20GRUPPO</a>   | 10 |
| 11 | martedì 18 aprile 2023   | Prato-S.Cosimo-S.Siro-Terre Rosse-Molassana                                    | 7km      | 350m       | 5:00h  |        | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 11 |
| 12 | mercoledì 19 aprile 2023 | Prato-S.Cosimo-S.Siro-Terre Rosse-Molassana                                    | 7km      | 350m       | 5:00h  |        | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 12 |
| 13 | giovedì 20 aprile 2023   | Prato-S.Cosimo-S.Siro-Terre Rosse-Molassana                                    | 7km      | 350m       | 5:00h  |        | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 13 |
| 14 | sabato 22 aprile 2023    | Prato-S.Cosimo-S.Siro-Terre Rosse-Molassana                                    | 7km      | 350m       | 5:00h  |        | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 14 |
| 15 | sabato 22 aprile 2023    | Sacrario della Benedicita - Monte Tugello                                      | 10km     | 350m       | 6:00h  |        | Auto     | GAU Amici a Zonzo        | 331 62 89 011 | <a href="https://assgau.it/escursioni-e-gruppi-di-cammino/">https://assgau.it/escursioni-e-gruppi-di-cammino/</a>   | 15 |
| 16 | sabato 22 aprile 2023    | Viaggio a Napoli e dintorni 5 giorni   |          |            | 5GG    | T      | Pullman  | GES-Gr.Escur.Savonesi    | 3407875178    | <a href="http://www.gruppoescursionistasavonesi.it/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=123">http://www.gruppoescursionistasavonesi.it/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=123</a> | 16 |
| 17 | sabato 22 aprile 2023    | DEPOSIZIONE CORONA MONUMENTO in PRAGLIA  |          |            |        |        | Auto     | Gr. Scarponi U.S. PonteX | 010 7261004   | <a href="http://www.grupposcarponi.it/documenti/PROGRAMMI%20GRUPPO">http://www.grupposcarponi.it/documenti/PROGRAMMI%20GRUPPO</a>   | 17 |
| 18 | domenica 23 aprile 2023  | Creto - Righi  |          | 300m       | 4:00h  | E      | Bus      | G.E. Riccardo de Grandis | 3473867465    | <a href="https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche">https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche</a>   | 18 |
| 19 | martedì 25 aprile 2023   | Bardinetto - Rocca Barbona   | 14km     | 730m       | 6:00h  | E      | Auto     | GES-Gr.Escur.Savonesi    | 3407875178    | <a href="http://www.gruppoescursionistasavonesi.it/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=123">http://www.gruppoescursionistasavonesi.it/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=123</a> | 19 |
| 20 | martedì 25 aprile 2023   | PORTIAMO il TRICOLORE sull'ANTOLA  |          |            |        |        | Auto     | Gr. Scarponi U.S. PonteX | 010 7261004   | <a href="http://www.grupposcarponi.it/documenti/PROGRAMMI%20GRUPPO">http://www.grupposcarponi.it/documenti/PROGRAMMI%20GRUPPO</a>   | 20 |
| 21 | martedì 25 aprile 2023   | CHIAPPA - MONTE ANTOLA E RITORNO   | 14km     | 900m       | 6:00h  |        | Auto     | Gr. Scarponi U.S. PonteX | 010 7261004   | <a href="http://www.grupposcarponi.it/documenti/PROGRAMMI%20GRUPPO">http://www.grupposcarponi.it/documenti/PROGRAMMI%20GRUPPO</a>   | 21 |
| 22 | martedì 25 aprile 2023   | - CASA DEL ROMANO / M.TE ANTOLA  | 12km     | 400m       | 5:00h  |        | Auto     | Gr. Scarponi U.S. PonteX | 010 7261004   | <a href="http://www.grupposcarponi.it/documenti/PROGRAMMI%20GRUPPO">http://www.grupposcarponi.it/documenti/PROGRAMMI%20GRUPPO</a>   | 22 |
| 23 | sabato 29 aprile 2023    | Crocetta d'Oro - Santuario della Vittoria - Passo dei Giovi                    | 8km      | 300m       | 4:00h  |        | Trenino+ | GAU Amici a Zonzo        | 331 62 89 011 | <a href="https://assgau.it/escursioni-e-gruppi-di-cammino/">https://assgau.it/escursioni-e-gruppi-di-cammino/</a>   | 23 |
| 24 | domenica 30 aprile 2023  | Valle dei Berisii  |          | 300m       | 4:00h  | E      | Treno    | G.E. Riccardo de Grandis | 3477605945    | <a href="https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche">https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche</a>   | 24 |
| 25 | domenica 30 aprile 2023  | S.Pietro ai Monti da Boissano  | 12km     | 850m       | 7:30h  | E      | Auto     | GES-Gr.Escur.Savonesi    | 3407875178    | <a href="http://www.gruppoescursionistasavonesi.it/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=123">http://www.gruppoescursionistasavonesi.it/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=123</a> | 25 |
| 26 | domenica 30 aprile 2023  | PRATOZANINO - LAGO du MEI - PRATOZANINO  | 14km     | 700m       | 5:00h  |        | Auto     | Gr. Scarponi U.S. PonteX | 010 7261004   | <a href="http://www.grupposcarponi.it/documenti/PROGRAMMI%20GRUPPO">http://www.grupposcarponi.it/documenti/PROGRAMMI%20GRUPPO</a>   | 26 |
| 27 | martedì 2 maggio 2023    | Chiavari-Curlo-S.Bart.-Cioso-BoccoLeivi-S.Lorenzo-Maxena-S.Pier Canne-Chiavari | 14km     | 400m       | 7:00h  |        | Treno    | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 27 |
| 28 | mercoledì 3 maggio 2023  | Chiavari-Curlo-S.Bart.-Cioso-BoccoLeivi-S.Lorenzo-Maxena-S.Pier Canne-Chiavari | 14km     | 400m       | 7:00h  |        | Treno    | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 28 |
| 29 | giovedì 4 maggio 2023    | Chiavari-Curlo-S.Bart.-Cioso-BoccoLeivi-S.Lorenzo-Maxena-S.Pier Canne-Chiavari | 14km     | 400m       | 7:00h  |        | Treno    | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 29 |
| 30 | sabato 6 maggio 2023     | Chiavari-Curlo-S.Bart.-Cioso-BoccoLeivi-S.Lorenzo-Maxena-S.Pier Canne-Chiavari | 14km     | 400m       | 7:00h  |        | Treno    | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 30 |
| 31 | sabato 6 maggio 2023     | favata   |          |            |        |        |          | G.E. Riccardo de Grandis | 3474910799    | <a href="https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche">https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche</a>   | 31 |
| 32 | sabato 6 maggio 2023     | Castelli di Trisobbio e Morsasco   | 8km      | 200m       | 3:00h  |        | Auto     | GAU Amici a Zonzo        | 331 62 89 011 | <a href="https://assgau.it/escursioni-e-gruppi-di-cammino/">https://assgau.it/escursioni-e-gruppi-di-cammino/</a>   | 32 |
| 33 | domenica 7 maggio 2023   | Parco del Beigua - I sentieri Napoleonici                                      |          | 270m       | 3:00h  | E      | Auto     | G.E. Riccardo de Grandis | 3473867465    | <a href="https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche">https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche</a>   | 33 |
| 34 | domenica 7 maggio 2023   | Castello Bonetto   | 9km      | 400m       | 7:00h  |        | Auto     | GES-Gr.Escur.Savonesi    | 3407875178    | <a href="http://www.gruppoescursionistasavonesi.it/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=123">http://www.gruppoescursionistasavonesi.it/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=123</a> | 34 |
| 35 | domenica 7 maggio 2023   | ANELLO MONTEGGIO - MONTE BADRIGA   | 14km     | 660m       | 8:00h  |        | Auto     | Gr. Scarponi U.S. PonteX | 010 7261004   | <a href="http://www.grupposcarponi.it/documenti/PROGRAMMI%20GRUPPO">http://www.grupposcarponi.it/documenti/PROGRAMMI%20GRUPPO</a>   | 35 |
| 36 | martedì 9 maggio 2023    | Anello isola Palmaria  | 8km      | 280m       | 5:00h  |        | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 333 8651917   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 36 |
| 37 | mercoledì 10 maggio 2023 | Anello isola Palmaria  | 8km      | 280m       | 5:00h  |        | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 333 8651917   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 37 |
| 38 | giovedì 11 maggio 2023   | Anello isola Palmaria  | 8km      | 280m       | 5:00h  |        | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 333 8651917   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 38 |
| 39 | giovedì 11 maggio 2023   | Anello di Punta Martin da Acquasanta   | 10km     | 800m       | 5:00h  | EE     | Auto     | GES-Gr.Escur.Savonesi    | 3407875178    | <a href="http://www.gruppoescursionistasavonesi.it/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=123">http://www.gruppoescursionistasavonesi.it/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=123</a> | 39 |
| 40 | sabato 13 maggio 2023    | Anello isola Palmaria  | 8km      | 280m       | 5:00h  |        | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 333 8651917   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 40 |
| 41 | sabato 13 maggio 2023    | Vetta di Pegli - Pian delle Monache - Cian de Figge - Vetta di Pegli           | 10km     | 500m       | 6:00h  |        | Treno+B  | GAU Amici a Zonzo        | 331 62 89 011 | <a href="https://assgau.it/escursioni-e-gruppi-di-cammino/">https://assgau.it/escursioni-e-gruppi-di-cammino/</a>   | 41 |
| 42 | domenica 14 maggio 2023  | da definire  |          |            |        |        |          | G.E. Riccardo de Grandis | 3477605945    | <a href="https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche">https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche</a>   | 42 |
| 43 | domenica 14 maggio 2023  | Santuario di Crea e Castello di Uvigliè  | 5km      | 500m       | 4:00h  | T      | Bus      | GES-Gr.Escur.Savonesi    | 3407875178    | <a href="http://www.gruppoescursionistasavonesi.it/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=123">http://www.gruppoescursionistasavonesi.it/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=123</a> | 43 |
| 44 | martedì 16 maggio 2023   | La Spezia - Biassa-Telegrafo-Montenero - Riomaggiore                           | 10,5km   | 520m       | 6:00h  |        | Treno    | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 44 |
| 45 | mercoledì 17 maggio 2023 | La Spezia - Biassa-Telegrafo-Montenero - Riomaggiore                           | 10,5km   | 520m       | 6:00h  |        | Treno    | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 45 |
| 46 | giovedì 18 maggio 2023   | La Spezia - Biassa-Telegrafo-Montenero - Riomaggiore                           | 10,5km   | 520m       | 6:00h  |        | Treno    | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 46 |
| 47 | sabato 20 maggio 2023    | La Spezia - Biassa-Telegrafo-Montenero - Riomaggiore                           | 10,5km   | 520m       | 6:00h  |        | Treno    | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 47 |
| 48 | sabato 20 maggio 2023    | TREKKING AL PIAN DEI RISINELLI - RIFUGIO ROSALBA                               |          |            |        |        | Pullman  | Gr. Scarponi U.S. PonteX | 010 7261004   | <a href="http://www.grupposcarponi.it/documenti/PROGRAMMI%20GRUPPO">http://www.grupposcarponi.it/documenti/PROGRAMMI%20GRUPPO</a>   | 48 |

|    |                             |   |        |      |       |    |          |                          |               |   |    |
|----|-----------------------------|---|--------|------|-------|----|----------|--------------------------|---------------|---|----|
| 49 | domenica 21 maggio 2023     | Anello Foresta della Deiva (Sassello)   |        | 200m | 5:00h | E  | Auto     | G.E. Riccardo de Grandis | 3477605945    | <a href="https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche">https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche</a> | 49 |
| 50 | domenica 21 maggio 2023     | Bossolasco  | 12km   | 450m | 6:00h | E  | Auto     | GES-Gr.Escur.Savonesi    | 3407875178    | <a href="http://www.gruppoescursionistisavonesi.it/index.php?option=c">http://www.gruppoescursionistisavonesi.it/index.php?option=c</a>     | 50 |
| 51 | martedì 23 maggio 2023      | La Foresta della Barbottina e i forti del Melogno: anello Colle Melogno         | 10km   | 370m | 6:00h |    | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 333 8651917   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 51 |
| 52 | mercoledì 24 maggio 2023    | La Foresta della Barbottina e i forti del Melogno: anello Colle Melogno         | 10km   | 370m | 6:00h |    | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 333 8651917   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 52 |
| 53 | giovedì 25 maggio 2023      | La Foresta della Barbottina e i forti del Melogno: anello Colle Melogno         | 10km   | 370m | 6:00h |    | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 333 8651917   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 53 |
| 54 | sabato 27 maggio 2023       | La Foresta della Barbottina e i forti del Melogno: anello Colle Melogno         | 10km   | 370m | 6:00h |    | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 333 8651917   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 54 |
| 55 | sabato 27 maggio 2023       | Sacra di S. Michele   | 6km    | 600m | 4:00h | E  | MezziPul | GES-Gr.Escur.Savonesi    | 3407875178    | <a href="http://www.gruppoescursionistisavonesi.it/index.php?option=c">http://www.gruppoescursionistisavonesi.it/index.php?option=c</a>     | 55 |
| 56 | domenica 28 maggio 2023     | Festa dell'Escursionismo FIE -Forte Geremia                                     |        | 300m | 3:00h | E  | Auto     | G.E. Riccardo de Grandis | 3474910799    | <a href="https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche">https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche</a> | 56 |
| 57 | domenica 28 maggio 2023     | Festa dell'Escursionismo FIE -Forte Geremia                                     |        |      |       |    |          | GES-Gr.Escur.Savonesi    | 3407875178    | <a href="http://www.gruppoescursionistisavonesi.it/index.php?option=c">http://www.gruppoescursionistisavonesi.it/index.php?option=c</a>     | 57 |
| 58 | martedì 30 maggio 2023      | Arenzano-Riparo Ciannella-Laghi della Tinna-Arenzano                            | 13km   | 450m | 5:00h |    | Treno    | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 58 |
| 59 | mercoledì 31 maggio 2023    | Arenzano-Riparo Ciannella-Laghi della Tinna-Arenzano                            | 13km   | 450m | 5:00h |    | Treno    | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 59 |
| 60 | giovedì 1 giugno 2023       | Arenzano-Riparo Ciannella-Laghi della Tinna-Arenzano                            | 13km   | 450m | 5:00h |    | Treno    | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 60 |
| 61 | venerdì 2 giugno 2023       | Quarzina - Lago Lao - Croce dei Gasti - Quarzina                                |        |      |       | E  |          | GES-Gr.Escur.Savonesi    | 3407875178    | <a href="http://www.gruppoescursionistisavonesi.it/index.php?option=c">http://www.gruppoescursionistisavonesi.it/index.php?option=c</a>     | 61 |
| 62 | sabato 3 giugno 2023        | Arenzano-Riparo Ciannella-Laghi della Tinna-Arenzano                            | 13km   | 450m | 5:00h |    | Treno    | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 62 |
| 63 | domenica 4 giugno 2023      | Punta Manara  |        | 200m | 3:00h | E  | Treno    | G.E. Riccardo de Grandis | 3474910799    | <a href="https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche">https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche</a> | 63 |
| 64 | domenica 4 giugno 2023      | Calanchi di Merana  |        |      |       | E  |          | GES-Gr.Escur.Savonesi    | 3407875178    | <a href="http://www.gruppoescursionistisavonesi.it/index.php?option=c">http://www.gruppoescursionistisavonesi.it/index.php?option=c</a>     | 64 |
| 65 | mercoledì 7 giugno 2023     | Giretto a Triora  |        |      |       | EE |          | GES-Gr.Escur.Savonesi    | 3407875178    | <a href="http://www.gruppoescursionistisavonesi.it/index.php?option=c">http://www.gruppoescursionistisavonesi.it/index.php?option=c</a>     | 65 |
| 66 | giovedì 8 giugno 2023       | Sentiero degli Alpini   |        |      |       | EE |          | GES-Gr.Escur.Savonesi    | 3407875178    | <a href="http://www.gruppoescursionistisavonesi.it/index.php?option=c">http://www.gruppoescursionistisavonesi.it/index.php?option=c</a>     | 66 |
| 67 | venerdì 9 giugno 2023       | Mille luci per Livio- Bastia(Busalla)   | 5km    |      |       | E  | Auto     | G.E. Riccardo de Grandis | 3473867465    | <a href="https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche">https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche</a> | 67 |
| 68 | sabato 10 giugno 2023       | Festa campestre Circolo Sertoli   | 5km    | 60m  | 2:00h |    | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 68 |
| 69 | sabato 10 giugno 2023       | Anello della Val Gargassa   | 11km   | 520m | 6:00h |    | Auto     | GAU Amici a Zonzo        | 331 62 89 011 | <a href="https://assgau.it/escursioni-e-gruppi-di-cammino/">https://assgau.it/escursioni-e-gruppi-di-cammino/</a>                           | 69 |
| 70 | domenica 11 giugno 2023     | Val D'Aveto   |        |      |       |    |          | G.E. Riccardo de Grandis | 3477605945    | <a href="https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche">https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche</a> | 70 |
| 71 | domenica 11 giugno 2023     | Da Paroldo a Torresina  |        |      |       | E  |          | GES-Gr.Escur.Savonesi    | 3407875178    | <a href="http://www.gruppoescursionistisavonesi.it/index.php?option=c">http://www.gruppoescursionistisavonesi.it/index.php?option=c</a>     | 71 |
| 72 | sabato 17 giugno 2023       | Sestri L. - Punta Manara  |        |      |       | E  |          | GES-Gr.Escur.Savonesi    | 3407875178    | <a href="http://www.gruppoescursionistisavonesi.it/index.php?option=c">http://www.gruppoescursionistisavonesi.it/index.php?option=c</a>     | 72 |
| 73 | domenica 18 giugno 2023     | Lago Gulli (Sassello)   |        | 100m | 4:00h | E  | Auto     | G.E. Riccardo de Grandis | 3473867465    | <a href="https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche">https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche</a> | 73 |
| 74 | domenica 18 giugno 2023     | Anello del M.te Dubasso dalla Madonna del Lago                                  |        |      |       | E  |          | GES-Gr.Escur.Savonesi    | 3407875178    | <a href="http://www.gruppoescursionistisavonesi.it/index.php?option=c">http://www.gruppoescursionistisavonesi.it/index.php?option=c</a>     | 74 |
| 75 | sabato 24 giugno 2023       | Escursione notturna: S. Margherita - Monte Neve - Cappelletta delle Gave - Port | 11km   | 390m | 6:00h |    | Treno    | GAU Amici a Zonzo        | 331 62 89 011 | <a href="https://assgau.it/escursioni-e-gruppi-di-cammino/">https://assgau.it/escursioni-e-gruppi-di-cammino/</a>                           | 75 |
| 76 | domenica 25 giugno 2023     | Trekking (25+25+27giu) Val Seriana Clusone                                      |        |      | 3GG   | E  | Auto     | G.E. Riccardo de Grandis | 3474910799    | <a href="https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche">https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche</a> | 76 |
| 77 | domenica 25 giugno 2023     | Monte Balur m. 1827 - Monte Testas m. 1830                                      |        |      |       | EE |          | GES-Gr.Escur.Savonesi    | 3407875178    | <a href="http://www.gruppoescursionistisavonesi.it/index.php?option=c">http://www.gruppoescursionistisavonesi.it/index.php?option=c</a>     | 77 |
| 78 | domenica 2 luglio 2023      | Monte Spigo - Torriglia   |        | 200m | 4:00h | E  | Auto     | G.E. Riccardo de Grandis | 3473867465    | <a href="https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche">https://www.fieliguria.com/programma-attivita-escursionistiche</a> | 78 |
| 79 | sabato 9 settembre 2023     | Mare e Monti  | vari   | vari | vari  |    | vari     | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 79 |
| 80 | domenica 10 settembre 2023  | Mare e Monti  | vari   | vari | vari  |    | vari     | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 80 |
| 81 | martedì 12 settembre 2023   | Torriglia-Scoffera passando dal Lavagnola                                       | 11km   | 320m | 5:00h |    | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 333 8651917   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 81 |
| 82 | mercoledì 13 settembre 2023 | Torriglia-Scoffera passando dal Lavagnola                                       | 11km   | 320m | 5:00h |    | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 333 8651917   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 82 |
| 83 | giovedì 14 settembre 2023   | Torriglia-Scoffera passando dal Lavagnola                                       | 11km   | 320m | 5:00h |    | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 333 8651917   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 83 |
| 84 | sabato 16 settembre 2023    | Torriglia-Scoffera passando dal Lavagnola                                       | 11km   | 320m | 5:00h |    | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 333 8651917   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 84 |
| 85 | martedì 26 settembre 2023   | Camogli-S.Rocco-Batterie-Semaf.Nuovo-PietreStrette-Camogli                      | 10,5km | 500m | 6:00h |    | Treno    | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 85 |
| 86 | mercoledì 27 settembre 2023 | Camogli-S.Rocco-Batterie-Semaf.Nuovo-PietreStrette-Camogli                      | 10,5km | 500m | 6:00h |    | Treno    | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 86 |
| 87 | giovedì 28 settembre 2023   | Camogli-S.Rocco-Batterie-Semaf.Nuovo-PietreStrette-Camogli                      | 10,5km | 500m | 6:00h |    | Treno    | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 87 |
| 88 | sabato 30 settembre 2023    | Camogli-S.Rocco-Batterie-Semaf.Nuovo-PietreStrette-Camogli                      | 10,5km | 500m | 6:00h |    | Treno    | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 88 |
| 89 | martedì 10 ottobre 2023     | Zona Alice Bel Colle  | 7,5km  | 300m | 4:00h |    | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 333 8651917   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 89 |
| 90 | mercoledì 11 ottobre 2023   | Zona Alice Bel Colle  | 7,5km  | 300m | 4:00h |    | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 333 8651917   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 90 |
| 91 | giovedì 12 ottobre 2023     | Zona Alice Bel Colle  | 7,5km  | 300m | 4:00h |    | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 333 8651917   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 91 |
| 92 | sabato 14 ottobre 2023      | Zona Alice Bel Colle  | 7,5km  | 300m | 4:00h |    | Bus      | ATL COOP Sez Genova      | 333 8651917   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 92 |
| 93 | martedì 24 ottobre 2023     | Varazze-Madonna della Guardia-Varazze   | 11,5km | 410m | 6:00h |    | Treno    | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 93 |
| 94 | mercoledì 25 ottobre 2023   | Varazze-Madonna della Guardia-Varazze   | 11km   | 410m | 6:00h |    | Treno    | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 94 |
| 95 | giovedì 26 ottobre 2023     | Varazze-Madonna della Guardia-Varazze   | 11,5km | 410m | 6:00h |    | Treno    | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 95 |
| 96 | sabato 28 ottobre 2023      | Varazze-Madonna della Guardia-Varazze   | 11,5km | 410m | 6:00h |    | Treno    | ATL COOP Sez Genova      | 347-8258238   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 96 |
| 97 | martedì 7 novembre 2023     | Pegli - Pra   | 11,5km | 620m | 5:00h |    | Treno    | ATL COOP Sez Genova      | 333 8651917   | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a>   | 97 |

|     |                           |             |        |      |       |       |                     |             |   |     |
|-----|---------------------------|-------------|--------|------|-------|-------|---------------------|-------------|---|-----|
| 98  | mercoledì 8 novembre 2023 | Pegli - Pra | 11,5km | 620m | 5:00h | Treno | ATL COOP Sez Genova | 333 8651917 | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a> | 98  |
| 99  | giovedì 9 novembre 2023   | Pegli - Pra | 11,5km | 620m | 5:00h | Treno | ATL COOP Sez Genova | 333 8651917 | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a> | 99  |
| 100 | sabato 11 novembre 2023   | Pegli - Pra | 11,5km | 620m | 5:00h | Treno | ATL COOP Sez Genova | 333 8651917 | <a href="https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/">https://coopseitu.it/camminiamo-insieme/</a> | 100 |

|

|