

Cappelletta di Banca	Passa davanti all'ingresso della cappella (no i sentieri a SX e a DX della cappella) e sali per c.a 100 mt., poi svolta a SX costeggiando un vecchio muretto di pietra (ATTENTO: non prendere il sentiero a DX che sale al m. della Croce). Prosegui nel bosco (vedi una casa diroccata a SX, poi altra casa sempre a SX). Non deviare vai sempre dritto fino alle case di...	2 quadrati gialli			
Piani	Attraversa tutto il paese, esci e prosegui fino ai due vasconi con acqua (ristoro).Il sentiero poi svolta a DX in leggera salita e prosegue fino a confluire in una sterrata carrabile. Al bivio vai a DX e prosegui fino a	2 quadrati gialli	25,2	851	CONTROLLO RISTORO (*)
Crosi	Attraversa le poche case per intero e in piano, senza deviare a DX né a SX . Dopo le case prosegui sul sentiero in piano nel bosco e continua fino a confluire in un sentiero che risale dalla SX. A questo bivio (palo segnaletico) prosegui a DX e risali a lungo verso il crinale	2 quadrati gialli			
Valico crinale est m. Penzo	Sul crinale segui sempre 2 quadrati gialli pieni fino al bivio (località: Ballo della Gallina) con palo segnaletico del Parco Antola; qui vai a DX, in piano, in direzione della ormai visibile Madonna della Guardia di Pentema . ATTENTO: abbandona il segnavia 2 quadrati pieni gialli e percorri il sentiero (senza segnavia) fino alla grande cappella della M.G di Pentema.	Parco Antola per M.G. Pentema			
Madonna di Pentema	Risali il sentiero alla SX della chiesa segnato con tacche gialle (ATTENTO: il sentiero a DX della chiesa va a Pentema). Procedi dapprima in salita poi in discesa fino a confluire nel sentiero principale abbandonato in precedenza (2 quadrati gialli pieni)	tacche gialle	30,3	1022	CONTROLLO RISTORO
Bivio costa della Gallina	Al bivio vai a DX . Riprendi a seguire il segnavia due quadrati pieni gialli nel bosco fino alla	2 quadrati gialli			
Cappella del Colletto (o dei Bucci)	Passa sul fianco DX della cappella e segui il sentiero che piega a SX con segnavia 2 quadrati gialli , ignorando le altre deviazioni nei pressi della cappella indicate dalla segnaletica del Parco Antola. Prosegui fino ad incrociare sul crinale il sentiero che da Torriglia va al m. Antola (due palle gialle). All'incrocio un palo segnaletico del Parco Antola indica diverse direzioni; ATTENTO: vai a SX verso m. Antola , (a DX vai a Donnetta/Torriglia). Svolta e raggiungi dopo pochi passi la diroccata Casa del Piccetto con la grossa frana sottostante (ATTENZIONE: il sentiero si restringe per la frana e per i detriti della casa)	2 quadrati gialli	34,0	1266	CONTROLLO cancello h. 15,30 RISTORO (*)
Casa del Piccetto	Supera il rudere e segui ora il segnavia due palle gialle fino a giungere a un trivio di sentieri vicini a una tettoia con tavoli (alla tua DX). Ignora i sentieri a DX e SX e segui quello al centro che dopo la tettoia va in leggera salita (2 palle gialle e ora anche croce gialla). Continua a lungo con tratti in piano alternati a salite fino ad un bivio con palo segnaletico che indirizza verso rifugio Antola	2 palle gialle croce gialla			
Bivio per rifugio dell'Antola	Al bivio vai in piano sul sentiero a DX (ATTENZIONE: abbandona segnavia 2 palle gialle e segui lettera R gialla fino al rifugio.	R gialla			
Rifugio dell'Antola	Davanti all'ingresso del rifugio prendi il sentiero che sale ripido per 100 mt. circa fino a incrociare quello principale lasciato in precedenza (due palle gialle). Vai a DX e prosegui in salita seguendo due palle gialle e croce gialla (costeggi i ruderi ex rifugio Musante poi rifugio dismesso Bensa) fino alla cappella dell'Antola	2 palle gialle croce gialla	36,7	1468	RISTORO
Cappella Antola Vetta m. Antola	Prendi il sentiero che passa dietro la Cappelletta e sale con traccia evidente verso la Croce, ben visibile, in vetta al m. Antola . Da qui vai a DX sul costone, sempre su traccia evidente, in discesa verso i piani dell'Antola (sella Est m. Antola)	a vista	37,5	1536 1597	CONTROLLO
Piani dell'Antola Il Ciuffo	arrivato ai piani (palo segnaletico "sella Est m. Antola") prosegui dritto vs. Casa del Romano per pochi metri, poi lascia il sentiero principale e devia a DX verso il prato tra due collinette (nastri e cartelli segnaletici). Superato un dosso il sentiero si fa più evidente e in discesa (3 pallini gialli). Passa dal Ciuffo (gruppo di alberi in cresta) e vai in lunga discesa per prati e poi nel bosco. Il sentiero passa alcuni facili guadi (spesso asciutti) e scende sempre. Dopo il primo guado ignora la sterrata a SX e scendi sempre; ora vedi anche il bollino rosso della "Ciaspolata di Caprile" che ti accompagnerà fino in paese. Prosegui in discesa (tratti con molte pietre mobili) e arrivi a un ampio spiazzo erboso con pochi alberi (loc.tà faggio grande) dove il sentiero confluisce in una sterrata che scenda dalla tua SX	3 pallini gialli Dopo 1°guado anche bollino rosso			
Caprile (ARRIVO)	Al bivio vai a DX in discesa sulla sterrata ora molto pietrosa seguendo 3 pallini gialli e bollino rosso a cui ora si aggiunge triangolo giallo ; prosegui fino a superare il serbatoio dell'acquedotto (alla tua SX) e, poco dopo, il grande cancello che sbarra la mulattiera (CHIUDI). Passato il cancello svolta subito a DX in discesa nello stretto sentiero che poi diventa vicolo e che in breve (a vista) porta in paese e all'arrivo (prendi la discesa asfaltata di DX dopo il ristorante Berto)	3 pallini gialli bollino rosso poi triangolo giallo	42,3	1017	CONTROLLO RISTORO FINALE
(*) NOTA:	punto di Controllo nei pressi di strada asfaltata; se sei in difficoltà a proseguire fermati qui e rivolgiti agli addetti SARA' PIU' FACILE ASSISTERTI				