

LOCALITA'	GUIDA SINTETICA AL PERCORSO RIGANTOCA	SEGNAVIA	KM	H.	SERVIZI
PREMESSA	SEGNALETICA: la presente guida descrive in dettaglio l'intero percorso della marcia e indica i segnavia FIE cui fare riferimento. Sul percorso, in aggiunta , è presente anche una segnaletica specifica della marcia costituita da una R di colore bianco .				
Casetta Rossa (PARTENZA)	Effettuata la punzonatura esci sulla strada, vai a SX e poi, dopo l'ampio piazzale/parcheggio, vai sulla stradina asfaltata a DX (costeggia muretto) e segui X rossa ; prosegui sempre su quella (discesa-salita-in piano). IGNORA la deviazione a SX in salita per l'Osteria delle Baracche. Prosegui poi a lungo sempre dritto sulla sterrata fino ad incontrare La Baita del Diamante (alla tua DX) e poco dopo incroci la strada asfaltata del	X rossa	0,0	273	Punzonatura PARTENZA
Valico di Trensasco	Attraversa la strada e dopo 10 mt. c.a imbocca la strada asfaltata a SX davanti a te (Via dell'Acquedotto). Segui segnavia X rossa e continua fino alla Cappelletta di Pino Sottano dove poi prosegui su larga sterrata in piano ignorando i pochi sentieri laterali. (Dopo Pino S. alla X rossa si aggiunge anche un disco pieno rosso). Prosegui a lungo in piano; poco dopo aver superato un traliccio trovi un bivio alla tua SX segnato da un ometto e da molte X rosse ; devi svoltare bruscamente a SX (ATTENTO: svolta a SX in salita e segui segnavia X rossa e NON il disco pieno rosso che prosegue dritto e va in Creto) .	X rossa			
Bivio per crinale Sud monte Alpe	La salita a tratti è ripida. Quando sei in cima sul crinale erboso ATTENTO: prendi il sentiero in piano a SX con segnavia X rossa che poi prosegue nel bosco; NON deviare a DX sull'evidente sentiero quasi parallelo che risale il crinale (gasdotto). Prosegui a lungo nel bosco su sentiero con X rossa ; su di esso, più avanti, confluirà dalla DX quello dell' AV in discesa dal m. Alpe. Segui entrambi i segnavia fino alla	X rossa			
Chiesa di Sella	Lascia la chiesa alla tua SX e prosegui su asfalto per c.a 50 mt. (ATTENTO: abbandona la X rossa). Attraversa la strada (freccia x Avosso + R gialle) e prendi il sentiero sulla SX segnato con pali AV e 3 pallini gialli (non quello con X nera) . Nota: va bene anche la sterrata in salita parallela al sentiero perché si unisce al sentiero vicino alla base dell'ex pala eolica Continua per c.a 150 mt. in leggera salita, poi il sentiero passa a SX dell'ex pala eolica (vedi la sua base a DX), curva verso DX e sale per un breve tratto. Al bivio che subito dopo trovi segnato con palo AV (collocato a SX) vai sul sentiero a DX e segui: 3 pallini gialli - R - freccia per Avosso (ATTENTO: abbandona l'AV che va a SX verso Crocetta d'Orero) . Il sentiero a DX che percorri, dopo un po' fa una brusca curva a U e va in lunga discesa nel bosco fino ai ruderi di ...	Pali AV poi freccia Avosso R 3 pallini gialli	13,8	718	CONTROLLO RISTORO (*)
Assereto	Passa in mezzo ai ruderi e prosegui in leggera salita, poi in discesa nel bosco fino a un bivio (3 pallini gialli e scritta in giallo: per Avosso) dove devi svoltare bruscamente a DX in discesa	3 pallini gialli			
Bivio x discesa su rio Assereto	In discesa dopo un pò costeggi un vecchio muretto; scendi sempre. Sei su un sentiero molto ripido e con fondo parecchio instabile specie se bagnato !!!ATTENTO - PROCEDI CON CAUTELA: DISCESA PERICOLOSA !!!	3 pallini gialli			
Guado rio Assereto	In fondo alla discesa scendi nel greto del rio e vai subito a SX per pochi passi, poi svolta a DX , attraversa il rio e sei in sponda DX . Stando sempre sulla DX prosegui nel greto (3 pallini gialli) per c.a 250 mt., poi prendi l'accidentato sentiero a DX che sale ripido e poi spiana. Vai a lungo in piano, poi dopo una ripida discesa, un ponticello in cemento e passate 2 case incroci una strada. Vai a SX e sei a....	3 pallini gialli			
Pratogrande	Dopo il controllo vai a DX , attraversa il ponte sullo Scrivia e prosegui a SX su strada asfaltata (SS 226) fino alla chiesa di Avosso il cui campanile è visibile in lontananza (ATTENTO: la strada è trafficata: per la tua sicurezza stai sul marciapiede, dove esiste)	3 pallini gialli a vista	17,6	431	CONTROLLO (*) cancello h. 11
Chiesa di Avosso	Davanti alla Chiesa attraversa la strada (ATTENTO: la strada è trafficata-attraversa su strisce pedonali) e imbocca via Antica di Avosso seguendo 2 quadrati pieni gialli . Ignora la 1° svolta a SX e dopo 250 mt c.a svolta bruscamente a SX nel vicolo che sale e poi diventa sentiero. Svolta poi di nuovo a SX e segui il sentiero molto ripido che sale nel bosco; in cima il sentiero spiana e poi incrocia una strada asfaltata Vai a DX e dopo pochi passi sei alla Cappelletta di Gorra ben visibile D + 253 mt.	2 quadrati gialli			
Cappelletta di Gorra (o dell' America)	Prosegui in salita sulla strada asfaltata per circa 600 mt. Al bivio (cartello stradale per Cascinette) vai a SX in leggera salita per circa 150 mt. fino alle poche case della frazione di Cascinette o Cassinetta. Attraversa il gruppo di case fino al trogolo alla tua SX e prendi la mulattiera che vedi subito dopo, sempre alla tua SX , e che va in leggera salita	2 quadrati gialli	19,2	656	CONTROLLO RISTORO (*)
Cappella di S. Bernardo	Sulla mulattiera vai in salita per c.a 200 mt. fino alla Cappella di San Bernardo, la superi e prendi il sentiero di DX che va in leggera discesa e poi in piano nel bosco fino a sbucare nel mezzo di un tornante di una strada asfaltata	2 quadrati gialli			
Incrocio con strada asfaltata	All'incrocio vai a SX in salita sulla strada asfaltata fino ad un gruppo di poche case	2 quadrati gialli			
Case Fasciou	Oltrepassa le case (agriturismo "Il Pero") e prosegui su asfalto in salita a tornanti fino al poligono di tiro; costeggia la recinzione del poligono in piano (NON risalire il versante del m. Banca) e prosegui sulla sterrata, che poi diventa un largo sentiero, fino alla	2 quadrati gialli			

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 Torrighia 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/Torrighia). Svolta e raggiungi dopo pochi passi la diroccata Casa del Picchetto 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 Picchetto	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				