

LOCALITA'	<b>GUIDA SINTETICA AL PERCORSO RIGANTOCA</b>	SEGNAVIA	KM	H.	SERVIZI
PREMESSA	<b>SEGNALETICA:</b> la presente guida descrive in dettaglio l'intero percorso della marcia e indica i <b>segnavia FIE</b> cui fare riferimento. Sul percorso, <b>in aggiunta</b> , è presente anche una <b>segnaletica specifica della marcia</b> costituita da una <b>R di colore bianco</b> .				
<b>Casetta Rossa (PARTENZA)</b>	Effettuata la punzonatura esci sulla strada, vai a <b>SX</b> e poi, dopo l'ampio piazzale/parcheggio, vai sulla stradina asfaltata a <b>DX</b> (costeggia muretto) e segui <b>X rossa</b> ; prosegui sempre su quella (discesa-salita-in piano). <b>IGNORA</b> la deviazione a <b>SX in salita</b> per l'Osteria delle Baracche. Prosegui poi a lungo sempre dritto sulla sterrata fino ad incontrare La Baita del Diamante (alla tua <b>DX</b> ) e poco dopo incroci la strada asfaltata del valico di Trensasco.	<b>X rossa</b>	0,0	350	<b>Punzonatura PARTENZA</b>
<b>Valico di Trensasco</b>	Attraversa la strada e dopo 10 mt. c.a imbocca la strada asfaltata a <b>SX</b> davanti a te (Via dell'Acquedotto). Segui segnavia <b>X rossa</b> 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 <b>X rossa</b> si aggiunge anche un <b>disco pieno rosso</b> ). Prosegui a lungo in piano; poco dopo aver superato un traliccio trovi un bivio alla tua <b>SX</b> segnato da un ometto e da molte <b>X rosse</b> ; <b>devi svoltare bruscamente a SX</b> ( <b>ATTENTO: svolta a SX in salita e segui segnavia X rossa e NON il disco pieno rosso</b> che prosegue dritto e va in Creto).	<b>X rossa</b>			
<b>Bivio per crinale Sud monte Alpe</b>	La salita a tratti è ripida. Quando sei in cima sul crinale erboso <b>ATTENTO: prendi il sentiero in piano a SX</b> con segnavia <b>X rossa</b> che poi prosegue nel bosco; <b>NON</b> deviare a <b>DX</b> sull'evidente sentiero quasi parallelo che risale il crinale (gasdotto). Prosegui a lungo nel bosco su sentiero con <b>X rossa</b> ; su di esso, più avanti, confluirà dalla <b>DX</b> quello dell' <b>AV</b> in discesa dal monte Alpe. Segui entrambi i segnavia fino alla Chiesa di Sella	<b>X rossa</b>			
<b>Chiesa di Sella</b>	Lascia la chiesa alla tua <b>SX</b> e prosegui su asfalto per c.a 50 mt. ( <b>ATTENTO: abbandona la X rossa</b> ). Attraversa la strada ( <b>freccia x Avosso + R gialle</b> ) e prendi il sentiero sulla <b>SX</b> segnato con <b>pali AV</b> e <b>3 pallini gialli</b> (non quello con X nera). <b>Nota: va bene anche la sterrata in salita parallela al sentiero perché si unisce al sentiero vicino alla base dell'ex pala eolica</b> Continua per c.a 150 mt. in leggera salita, poi il sentiero passa a <b>SX</b> dell'ex pala eolica (vedi la sua base a DX), curva verso <b>DX</b> e sale per un breve tratto. <b>Al bivio successivo 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)</b> . Il sentiero a <b>DX</b> che percorri, dopo un po' fa una brusca curva a <b>U</b> e va in lunga discesa nel bosco fino ai ruderi di Assereto	<b>Pali AV poi freccia Avosso R 3 pallini gialli</b>	13,8	718	<b>CONTROLLO RISTORO (*)</b>
<b>Assereto</b>	Passa in mezzo ai ruderi e prosegui in leggera salita, poi in discesa nel bosco fino a un bivio ( <b>3 pallini gialli e scritta in giallo: per Avosso</b> ) dove <b>devi svoltare bruscamente a DX</b> in discesa	<b>3 pallini gialli</b>			
<b>Bivio x discesa su rio Assereto</b>	In discesa dopo un pò costeggi un vecchio muretto; scendi sempre. <b>Sei su un sentiero molto ripido e con fondo parecchio instabile specie se bagnato !!!ATTENTO - PROCEDI CON CAUTELA: DISCESA PERICOLOSA!!!</b> <b>D - 220 mt.</b>	<b>3 pallini gialli</b>			
<b>Guado rio Assereto</b>	In fondo alla discesa scendi nel greto del rio e vai subito a <b>SX</b> per pochi passi, poi svolta a <b>DX</b> , attraversa il rio e sei <b>in sponda DX</b> . Stando sempre sulla <b>DX</b> prosegui nel greto ( <b>3 pallini gialli</b> ) per c.a 250 mt., poi prendi l'accidentato sentiero a <b>DX</b> 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 <b>SX</b> e sei a Pratogrande	<b>3 pallini gialli</b>			
<b>Pratogrande</b>	Dopo il controllo vai a <b>DX</b> , attraversa il ponte sullo Scrivia e prosegui a <b>SX</b> su strada asfaltata (SS 226) fino alla chiesa di Avosso il cui campanile è visibile in lontananza <b>(ATTENTO: la strada è trafficata: per la tua sicurezza stai sul marciapiede, dove esiste)</b>	<b>3 pallini gialli a vista</b>	17,6	431	<b>CONTROLLO (*) cancello h. 11</b>
<b>Chiesa di Avosso</b>	Davanti alla Chiesa attraversa la strada ( <b>ATTENTO: la strada è trafficata-attraversa su strisce pedonali</b> ) e imbocca via Antica di Avosso seguendo <b>2 quadrati pieni gialli</b> . Ignora la 1° svolta a <b>SX</b> e dopo 250 mt c.a svolta bruscamente a <b>SX</b> nel vicolo che sale e poi diventa sentiero. Svolta poi di nuovo a <b>SX</b> e segui il sentiero molto ripido che sale nel bosco; in cima il sentiero spiana e poi incrocia una strada asfaltata Vai a <b>DX</b> e dopo pochi passi sei alla Cappelletta di Gorra ben visibile <b>D + 253 mt.</b>	<b>2 quadrati gialli</b>			
<b>Cascinette</b>	Prosegui in salita sulla strada asfaltata per circa 600 mt. Al bivio (cartello stradale per Cascinette) vai a <b>SX</b> 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 <b>SX</b> e prendi la mulattiera che vedi subito dopo, sempre alla tua <b>SX</b> , e che va in leggera salita	<b>2 quadrati gialli</b>	20,24	656	<b>CONTROLLO RISTORO (*)</b>
<b>Cappella di S. Bernardo</b>	Sulla mulattiera vai in salita per c.a 200 mt. fino alla Cappella di San Bernardo, la superi e prendi il sentiero di <b>DX</b> che va in leggera discesa e poi in piano nel bosco fino a sbucare nel mezzo di un tornante di una strada asfaltata	<b>2 quadrati gialli</b>			
<b>Incrocio con strada asfaltata</b>	All'incrocio vai a <b>SX</b> in salita sulla strada asfaltata fino ad un gruppo di poche case	<b>2 quadrati gialli</b>			
<b>Case Fasciou</b>	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 monte Banca) e prosegui sulla sterrata, che poi diventa un largo sentiero, fino alla Cappelletta di Banca	<b>2 quadrati gialli</b>			

<b>Cappelletta di Banca</b>	Passa davanti all'ingresso della cappella ( <b>no i sentieri a SX e a DX della cappella</b> ) e sali per c.a 100 mt., poi svolta a <b>SX</b> costeggiando un vecchio muretto di pietra ( <b>ATTENTO: non prendere il sentiero a DX che sale al monte della Croce</b> ). Prosegui nel bosco (vedi una casa diroccata a SX, poi altra casa sempre a SX). Non deviare vai sempre dritto fino alle case di Piani	2 quadrati gialli			
<b>Piani</b>	Attraversa tutto il paese, esci e prosegui fino ai <b>due vasconi con acqua</b> (ristoro). Il sentiero poi svolta a <b>DX</b> in leggera salita e prosegue fino a confluire in una sterrata carrabile. Al bivio vai a <b>DX</b> e prosegui fino a Crosi	2 quadrati gialli	25,2	851	<b>CONTROLLO RISTORO (*)</b>
<b>Crosi</b>	Attraversa le poche case per intero e in piano, <b>senza deviare a DX né a SX</b> . 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 <b>DX</b> e risali a lungo verso il crinale	2 quadrati gialli			
<b>Valico crinale est monte Penzo</b>	Sul crinale segui sempre <b>2 quadrati gialli pieni</b> fino al bivio (località: <b>Ballo della Gallina</b> ) con palo segnaletico del Parco Antola; qui vai a <b>DX, in piano, in direzione della ormai visibile Madonna della Guardia di Pentema</b> . <b>ATTENTO: abbandona il segnavia 2 quadrati pieni gialli</b> e percorri il sentiero ( <b>senza segnavia</b> ) fino alla grande cappella della Madonna della Guardia di Pentema.	Parco Antola per M.G. Pentema			
<b>Madonna della Guardia di Pentema</b>	Risali il sentiero alla <b>SX</b> della chiesa segnato con <b>tacche gialle</b> ( <b>ATTENTO: il sentiero a DX della chiesa va a Pentema</b> ). Procedi dapprima in salita poi in discesa fino a confluire nel sentiero principale abbandonato in precedenza ( <b>2 quadrati gialli pieni</b> )	Tacche gialle	30,3	1022	<b>CONTROLLO RISTORO</b>
<b>Bivio costa della Gallina</b>	Al bivio vai a <b>DX</b> . Riprendi a seguire il segnavia <b>due quadrati pieni gialli</b> nel bosco fino alla Cappelletta del Colletto	2 quadrati gialli			
<b>Cappella del Colletto (o dei Bucci)</b>	Passa sul fianco <b>DX</b> della cappella e segui il sentiero che piega a <b>SX</b> con segnavia <b>2 quadrati gialli</b> , 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 monte Antola ( <b>due palle gialle</b> ). All'incrocio un palo segnaletico del Parco Antola indica diverse direzioni; <b>ATTENTO: vai a SX verso m. Antola</b> , (a <b>DX</b> vai a Donnetta/Torriglia). Svolta e raggiungi dopo pochi passi la diroccata Casa del Picchetto con la grossa frana sottostante ( <b>ATTENZIONE: il sentiero si restringe per la frana e per i detriti della casa</b> )	2 quadrati gialli	34,0	1266	<b>CONTROLLO cancello h. 15,30 RISTORO (*)</b>
<b>Casa del Picchetto</b>	Supera il rudere e segui ora il segnavia <b>due palle gialle</b> fino a giungere a un trivio di sentieri vicini a una tettoia con tavoli (alla tua <b>DX</b> ). Ignora i sentieri a <b>DX</b> e <b>SX</b> e segui quello al centro che dopo la tettoia va in leggera salita ( <b>2 palle gialle</b> e ora anche <b>croce gialla</b> ). 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			
<b>Bivio per rifugio dell'Antola</b>	Al bivio vai in piano sul sentiero a <b>DX</b> ( <b>ATTENZIONE: abbandona segnavia 2 palle gialle</b> e segui <b>lettera R gialla</b> fino al rifugio).	R gialla			
<b>Rifugio dell'Antola</b>	Davanti all'ingresso del rifugio prendi il sentiero che sale ripido per 100 mt. circa fino a incrociare quello principale lasciato in precedenza ( <b>due palle gialle</b> ). Vai a <b>DX</b> e prosegui in salita seguendo <b>due palle gialle</b> e <b>croce gialla</b> (costeggi i ruderi ex rifugio Musante poi rifugio dismesso Bensa) fino alla cappella dell'Antola	2 palle gialle croce gialla	36,7	1468	<b>RISTORO</b>
<b>Cappella Antola Vetta monte Antola</b>	Prendi il sentiero che passa dietro la Cappelletta e sale con traccia evidente verso la Croce, ben visibile, in vetta al monte Antola. Da qui vai a <b>DX</b> sul costone, sempre su traccia evidente, in discesa verso i piani dell'Antola (sella Est m. Antola).	a vista	37,5	1536 1597	<b>CONTROLLO</b>
<b>Piani dell'Antola Il Ciuffo</b>	arrivato ai piani (palo segnaletico "sella Est monte Antola") prosegui dritto vs. Casa del Romano per pochi metri, poi lascia il sentiero principale e devia a <b>DX</b> verso il prato tra due collinette (nastri e cartelli segnaletici). Superato un dosso il sentiero si fa più evidente e in discesa ( <b>3 pallini gialli</b> ). 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 <b>SX</b> e scendi sempre; ora vedi anche il <b>bollino rosso</b> 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 (località faggio grande) dove il sentiero confluisce in una sterrata che scenda dalla tua <b>SX</b>	3 pallini gialli Dopo 1° guado anche bollino rosso			
<b>Caprile (ARRIVO)</b>	Al bivio vai a <b>DX</b> in discesa sulla sterrata ora molto pietrosa seguendo <b>3 pallini gialli</b> e <b>bollino rosso</b> a cui ora si aggiunge <b>triangolo giallo</b> ; prosegui fino a superare il serbatoio dell'acquedotto (alla tua <b>SX</b> ) e, poco dopo, il grande cancello che sbarra la mulattiera ( <b>CHIUDI</b> ). Passato il cancello svolta subito a <b>DX</b> 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 <b>DX</b> dopo il ristorante Berto)	3 pallini gialli bollino rosso poi triangolo giallo	43,2	1017	<b>CONTROLLO RISTORO FINALE</b>
<b>(*) NOTA:</b>	<b>punto di Controllo nei pressi di strada asfaltata; se sei in difficoltà a proseguire fermati qui e rivolgiti agli addetti SARA' PIU' FACILE ASSISTERTI</b>				