



Domenica 9 giugno 2024

20° Edizione

RIGHI ANTOLA CAPRILE

Marcia non competitiva

**A cura del Club Alpino Italiano
Sezione di Sampierdarena**



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

La Sezione del Club Alpino Italiano di Sampierdarena, dopo il blocco imposto dalla pandemia, organizza nella seconda domenica di giugno 2024 l'edizione n. 20 della **RIGANTOCA**, la tradizionale manifestazione escursionistica che partendo dalle alture genovesi sale alla vetta del monte Antola per poi scendere e terminare a Caprile nel comune di Propata.

Cos'è la RIGANTOCA?

Poco più lunga di una classica maratona ma con notevoli dislivelli, è tecnicamente una marcia in montagna non agonistica e non competitiva, con modalità di partecipazione libera e aperta a tutti, per chi camminando vuole rievocare le antiche vie dell'oltre giogo su uno degli itinerari escursionistici più frequentati fin dall'inizio del Novecento o per quelli che preferiscono affrontarla di corsa. Svolgendosi in un contesto di media montagna richiede ai partecipanti indispensabili caratteristiche di esperti e resistenti camminatori o corridori, con l'abitudine a muoversi su terreni naturali e in grado di affrontare forti pendenze, dosando le proprie risorse fisiche per superare la fatica e mentali per fare fronte a eventuali crisi che si possono presentare lungo un percorso di oltre 40 Km.

Per chi, invece, ritiene di non essere abbastanza allenato è prevista la **MEZZARIGANTOCA** anch'essa non agonistica e non competitiva con modalità di partecipazione libera e aperta a tutti con un percorso più breve, sostanzialmente dimezzato, ma sempre impegnativo di oltre 24 km in partenza dalla località di Avosso, frazione di Casella, salita al monte Antola e termine a Caprile.

La storia della RIGANTOCA

Nata all'inizio del secondo millennio dalla passione per la montagna, fantasia, impegno da parte dei due soci ideatori, Vittorio "Gino" Vichi e Giuseppe "Giuse" Burlando della Sezione del Club Alpino Italiano di Sampierdarena che ha continuato a organizzarla ogni anno in collaborazione con altri enti e associazioni. Fermata solo dal Covid 19, ma già nel 2022 "Aspettando la Rigantoca", un percorso ad anello di oltre 20 Km, ha visto un nutrito gruppo di partecipanti in attesa di questa completa edizione che, come da tradizione, coinvolge con il suo fascino coloro che la organizzano e quelli che si allenano per "viverla".

Le curiosità

RIGHiANTOLACAprile la **RIGANTOCA** sono i luoghi che attraversa a darle il nome, da qui nasce infatti l'acronimo sintesi di alcune delle lettere iniziali delle tre principali località interessate dal percorso: Righi la partenza posta sulle alture di Genova, Antola la vetta del monte da raggiungere e Caprile, piccolo paese situato alle pendici del monte Antola, località di arrivo. Questo suggerisce il logo della manifestazione, ma soffermandosi a osservarlo meglio cosa significa quello strano ghirigoro che sovrasta la scritta? Altro non è che il profilo altimetrico del percorso con una piccola croce posta sul suo vertice superiore a indicare quella posta sul monte Antola, punto più alto toccato dagli escursionisti e quelle tre linee di colore verde, rosso, giallo che racchiudono la scritta? Il verde ricorda il colore dei prati del monte Antola nel mese di giugno, il rosso e il giallo, unitamente al bianco dello sfondo, celebrano il colore dei narcisi che in quei prati nascono e dei maggiociondoli.



Il percorso

Il cammino lungo 43,2 Km parte dal Righi altura genovese di 350 metri, punto più basso della manifestazione, precisamente dalla Casetta Rosa all'interno del Parco Urbano delle Mura. Si snoda su sterrati, sentieri e mulattiere segnalati che non presentano difficoltà tecniche con un dislivello di circa 2.100 metri in salita e 2.000 metri in discesa. Suddiviso grossomodo in due parti: quella iniziale si svolge su terreno aperto o prativo, mentre la seconda è per lo più su terreno boschivo, segue antiche vie di commercio e di pellegrinaggio toccando chiese campestri, cappelle ed edicole votive testimonianze della forte spiritualità popolare ancora oggi sentita nelle vallate. Raggiunta la croce sul monte Antola con i suoi 1.597 metri, punto più alto della manifestazione, inizia la discesa all'interno del Parco dell'Antola fino a Caprile di Propata, 1.017 metri, termine della **RIGANTOCA**. Sicuramente impegnativa per la sua lunghezza, il territorio di media montagna su cui si svolge e i dislivelli da affrontare è quindi adatta a capaci e preparati camminatori o corridori in grado di dosare le proprie forze su un percorso faticoso.

L'organizzazione

Prima della manifestazione la Sezione del Club Alpino Italiano di Sampierdarena provvede a effettuare sopralluoghi dell'intero percorso intervenendo con la pulizia dei sentieri ed eventuali ripristini, laddove vengano ravvisate potenziali situazioni di pericolosità per i partecipanti. Il percorso è adeguatamente segnalato con la tipica segnaletica CAI/FIE, oltre a ciò il giorno della marcia il tragitto viene opportunamente segnalato con nastri colorati e cartelli orientativi. Sono dislocati una decina di punti di controllo presenziati dal personale dell'Organizzazione, collegati tra loro via telefono, con la finalità non tanto di riscontrare eventuali irregolarità, ma di assicurare l'osservazione costante del passaggio dei partecipanti ai vari punti per garantirne la sicurezza personale. Nel malaugurato caso di incidenti la manifestazione è assistita dal CNSAS - Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico di Genova, inoltre vengono preallertate le varie Pubbliche Assistenze presenti lungo il percorso. Sono altresì istituiti dei punti di ristoro, in quasi tutti i punti di controllo, dove sono distribuiti alimenti idonei, bevande, sali minerali mediamente adatti a tutti e in quantità sufficienti, visto il lungo percorso da coprire i ristori non hanno e non possono avere le caratteristiche di una Mangialonga. Eventuali esigenze personali di rifornimento, per chi avesse necessità di alimentazione specifica, tipo barrette o similari e/o in quantità particolari, vengono lasciate a carico del singolo che è tenuto a provvedervi in maniera autonoma. I punti di controllo e quelli di ristoro sono indicati sul profilo altimetrico della marcia consegnato a ogni iscritto, è opportuno averlo sempre a disposizione durante il cammino per un migliore orientamento sul territorio, i numeri telefonici a cui riferirsi per eventuale assistenza e/o informazioni sono stampati sul cartellino di marcia. Gli organizzatori consigliano vivamente di consultare con attenzione la cartina del percorso che evidenzia la segnaletica escursionistica e il profilo altimetrico in modo da rendere più agevole il rientro sul percorso corretto in caso di ipotetico, ma non impossibile errore, anche per rendere più facile segnalare la propria posizione in caso di necessità. Nonostante l'adozione di tutti gli accorgimenti volti a garantire la sicurezza dei partecipanti, è fondamentale ricordare che la **RIGANTOCA** è e resta sempre e comunque un "percorso di montagna" che si sviluppa in ambienti isolati, non frequentati, su sentieri dal fondo irregolare per insita natura e che nessun intervento dell'uomo può realisticamente pensare di rendere artificialmente scorrevole e levigato, pertanto va affrontato con le attenzioni, le cautele e il senso di responsabilità che tali caratteristiche richiedono.

La sostenibilità ambientale

La **RIGANTOCA** oltre a essere rievocativa degli antichi tratti escursionistici è rivolta alla loro conservazione e a quella dei territori e delle montagne attraversati, nel giorno della manifestazione, da centinaia di partecipanti. La Sezione del Club Alpino Italiano di Sampierdarena, consapevole dell'impatto ambientale si è resa proattiva per mitigarlo innanzitutto con l'istituzione di mezzi pubblici dedicati, in collaborazione con AMT, per raggiungere le partenze del Righi e di Avosso e il rientro su Genova dall'arrivo. Per quanto riguarda i ristori ai partecipanti le bevande e gli alimenti saranno forniti utilizzando vasellame compostabile. Come per la passata edizione sono allo studio forme di collaborazione con AMIU Genova. Infine la squadra che svolgerà la funzione di "scopa" nel controllo finale del percorso, per avere la certezza che tutti i partecipanti lo abbiano terminato, si occuperà di rimuovere gli eventuali rifiuti abbandonati.

Scheda tecnica

RIGANTOCA

Distanza: 43,2 Km circa

Quota minima: 350 metri partenza Righi

Quota massima: 1597 metri vetta monte Antola

Dislivello salita: 2100 metri circa

Dislivello discesa: 2000 metri circa

MEZZARIGANTOCA

Distanza: circa 22 Km

Quota minima: 414 metri partenza Avosso

Quota massima: 1597 metri vetta monte Antola

Dislivello salita: 1850 metri circa

Dislivello discesa: 800 metri circa

Esclusione di responsabilità: queste informazioni sono fornite per offrire ai partecipanti all'evento un ordine di grandezza generale e non intendono essere precise, la distanza è stata calcolata valutando i dislivelli, distanza inclinata e non è certificata.



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

Partenza

RIGANTOCA

RIGHI via del Peralto 941 presso la Casetta Rossa alle 4.30 in gruppo unico.

Per i partecipanti che effettuano la RIGANTOCA di corsa possibilità di partenza entro le ore 6.30 (arrivo ultimo autobus)

Si raccomanda vivamente, soprattutto a coloro che sono consapevoli di avere un passo più lento, di effettuare la partenza con il gruppo in modo di poter disporre di un maggior numero di ore per raggiungere la meta.

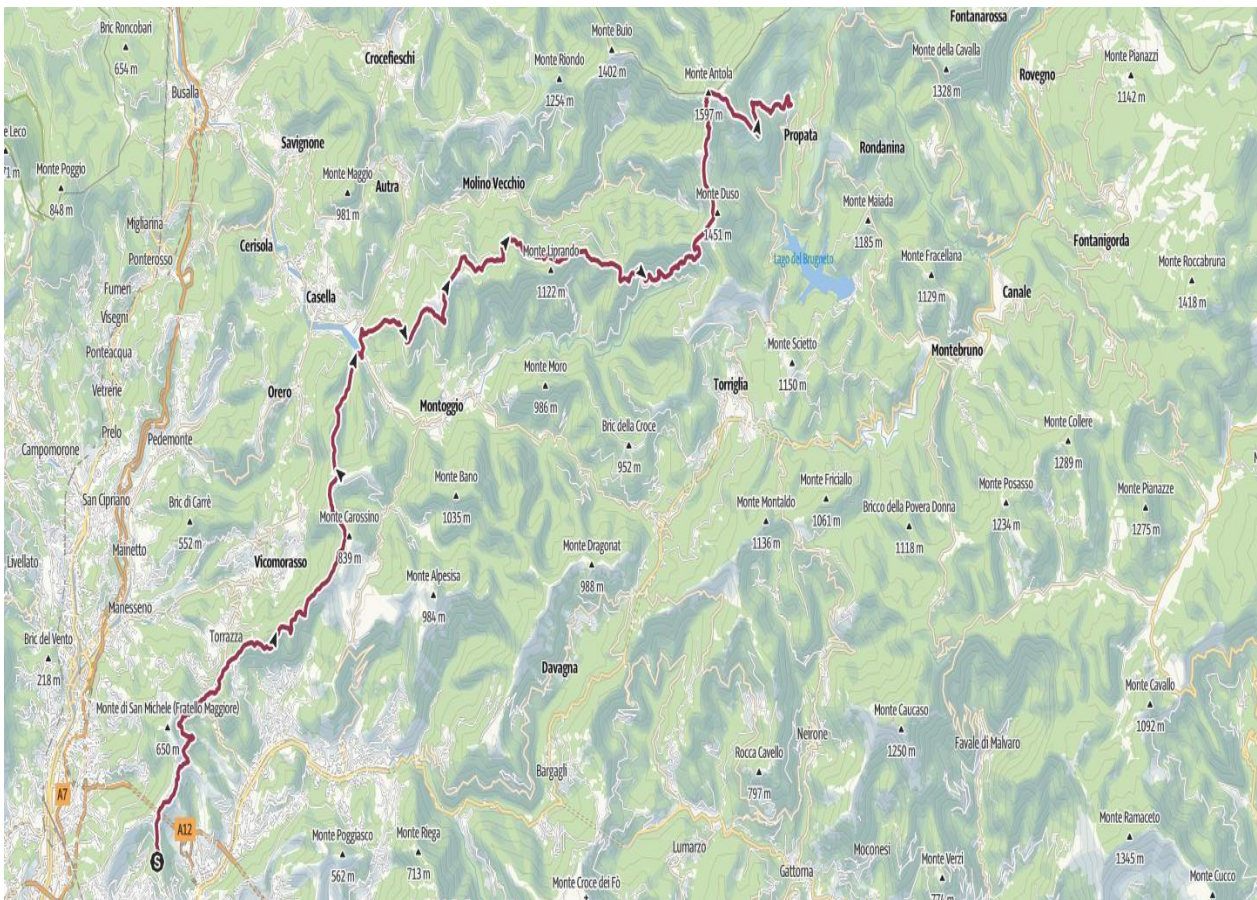
MEZZARIGANTOCA

AVOSSO piazzale Chiesa alle ore 7 in gruppo unico.

Tempo massimo consentito: 14 ore

Termine manifestazione ore 18,30

Cartografia del percorso



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

Punti di controllo e assistenza

1) RIGHI VIA DEL PERALTO 941 (Casetta Rossa) PARTENZA

Evento: Punto di raccolta e registrazione dei partecipanti.

Distanza: 0.00 km; Quota: 350 m

2) CAPPELLA DI SELLA

Evento: - punzonatura - ristoro

Distanza: 13.77 km; Quota: 718 m

3) CASE - PRATOGRANDE

Evento: -cancello ore 11.00 - punzonatura - ristoro

Distanza: 17.61 km; Quota: 431 m

4) CASCINETTE

Evento: - punzonatura - ristoro

Distanza: 20.24 km; Quota: 656 m

5) PIANI (Sorgente)

Evento: - punzonatura - ristoro

Distanza: 25.24 km; Quota: 851 m

6) CAPPELLA DELLA MADONNA DELLA GUARDIA (Pentema)

Evento: - punzonatura - ristoro

Distanza: 30.30 km; Quota: 1022 m

7) CAPPELLA DEL COLLETO

Evento: -cancello ore 15.30 - punzonatura - ristoro

Distanza: 34.00 km; Quota: 1266 m

8) RIFUGIO MONTE ANTOLA

Evento: - ristoro

Distanza: 36.75 km; Quota: 1468 m

9) CAPPELLA DELL'ANTOLA (Monte Antola)

Evento: - punzonatura

Distanza: 37.52 km; Quota: 1536 m

10) CAPRILE ARRIVO

Evento: ristoro - assistenza logistica

Distanza: 43.20 km; Quota: 1017 m



Regolamento e sua applicazione

Le seguenti norme sono valide sia per la RIGANTOCA che per la MEZZARIGANTOCA

Modalità di partecipazione: la partecipazione è libera e aperta a tutti.

Quota iscrizioni: Rigantoca - MezzaRigantoca Soci CAI 35,00 non soci 40,00

Caratteristica della marcia: non è competitiva e NON ha carattere agonistico.

Certificato medico e idoneità fisica: per l'iscrizione è obbligatoria la presentazione di certificato medico di robusta e sana costituzione, in corso di validità. Il partecipante deve essere in grado, prima della marcia, di valutare se il proprio stato fisico, supportato da un adeguato allenamento, sia tale da consentirgli di affrontare l'impegno richiesto. Per i **minori di 18 anni** è obbligatoria autorizzazione scritta di chi ne esercita la patria potestà.

Condizioni meteo: la marcia si svolge con qualsiasi condizione meteo purché sia reputata dall'Organizzazione idonea a non compromettere la sicurezza dei partecipanti. A insindacabile giudizio degli Organizzatori, in caso di condizioni meteo ritenute o divenute pericolose per i partecipanti, la marcia può essere annullata alla partenza o sospesa in qualunque momento nel corso del suo svolgimento, senza restituzione della quota di iscrizione.

Cartellino di marcia: è istituito per il controllo e la sicurezza dei partecipanti e deve essere ritirato prima della partenza e presentato per la punzonatura in tutti i punti di controllo sul percorso e all'arrivo. Deve essere esibito anche per poter usufruire dei servizi predisposti dall'Organizzazione, in particolare: ristori sul percorso, ristoro finale, pullman per il rientro a Genova. **La sua mancanza esclude automaticamente dalla marcia e dalla fruibilità dei servizi predisposti.** La mancata punzonatura, anche se parziale, esclude il partecipante dalla qualifica di "finisher" (vedere di seguito "classifica e premiazione").

Ritiro dalla marcia: il partecipante che decide autonomamente di abbandonare la marcia deve consegnare il cartellino all'ultimo punto di controllo raggiunto, non sarà rimborsata la quota di iscrizione. La mancata segnalazione del ritiro volontario con la consegna del cartellino obbliga l'Organizzazione a ricercare il partecipante sul percorso, con il conseguente addebito delle spese per tale ricerca.

Tempi massimi: la marcia, per motivi di sicurezza, deve svolgersi nei limiti di tempo prefissati, i partecipanti che giungono ai due cancelli di controllo fuori tempo massimo vengono obbligatoriamente fermati. A insindacabile giudizio degli addetti ai controlli sarà bloccato anche chi giungerà a questi due cancelli in uno stato psicofisico di evidente e forte affaticamento. **In entrambe i casi la quota di iscrizione non sarà rimborsata.**

Equipaggiamento e attrezzatura: il partecipante deve presentarsi alla partenza equipaggiato in modo idoneo per affrontare un lungo percorso in ambiente di media montagna e per fronteggiare qualunque difficoltà e/o ipotermia in caso di brutto tempo. L'attrezzatura minima deve essere costituita da:

- 1) zaino/marsupio contenente riserva d'acqua;
- 2) riserva alimentare energetica;
- 3) calzature idonee per marcia in montagna o su sterrati;
- 4) un indumento idoneo ad affrontare eventuali abbassamenti di temperatura (maglione, giacca a vento o altro);
- 5) mantella o guscio impermeabile per affrontare l'eventualità di pioggia;
- 6) telefono cellulare tenuto acceso per motivi di sicurezza;
- 7) sono consigliati bastoncini da trekking e lampada frontale.



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

I partecipanti non adeguatamente equipaggiati possono essere fermati alla partenza e/o lungo il percorso della marcia.

Comportamento sul percorso: la marcia si svolge per il 97% in contesti naturalistici che richiedono il rispetto di regole di civile convivenza che se disattese e segnalate comportano la fermata immediata del partecipante; esse sono:

- 1) divieto di lasciare sul percorso qualsiasi tipo di rifiuto;**
- 2) obbligo di assistenza a chi si sia infortunato o in difficoltà, avvisando col cellulare o di persona il posto di controllo più vicino.**
- 3) obbligo del massimo senso civico e rispetto per gli altri, con divieto assoluto di spinte e/o sorpassi pericolosi tali da poter arrecare danni all'altrui incolumità.**
- 4) obbligo alla massima tolleranza nei confronti di chi, più lento, può intralciare temporaneamente il sorpasso come pure obbligo alla massima sollecitudine nel consentire il sorpasso a chi è più veloce.**

Rilevazione dei tempi: viene effettuata presso i punti di controllo esclusivamente a fini statistici e per il controllo dei partecipanti. La tempistica non è comunicata, il partecipante interessato ai propri tempi deve provvedere a rilevarli autonomamente.

Classifica e premiazione: non previste.

I partecipanti che completano il percorso (finisher) ricevono una medaglia ricordo all'arrivo.

Rimborso quota di iscrizione: possibile al 50% se richiesta entro 10 giorni prima del termine delle iscrizioni (martedì precedente la manifestazione) e al netto di eventuali commissioni bancarie. Non sono previsti rimborsi per ritiri o per fermi marcia imposti o per forza maggiore.

Accettazione del Regolamento: L'iscrizione online implica insindacabilmente la sua lettura e accettazione.



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

IL CAI SAMPIERDARENA,
ORGANIZZA LA
20° EDIZIONE
DELLA **RIGANTOCA**
CHE SI SVOLGERÀ COME DA
TRADIZIONE LA SECONDA
DOMENICA DI GIUGNO.

IL PERCORSO, DI **43 KM CIRCA**,
SI SVILUPPA DALLE ALTURE DI
GENOVA ALLA ALTA VAL
TREBBIA, PASSANDO PER IL
MONTE ANTOLA.

LA MARCIA **NON È COMPETITIVA**
E PUÒ ESSERE PERCORSO SIA
AL PASSO CHE DI CORSA.



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA

DOMENICA

09

GIUGNO
2024

RIGhiANTOLA la CAprile

MARCIA NON COMPETITIVA

Iscrizioni online, tramite bonifico bancario
IBAN IT96P0538701405000047078574
intestato a:

Club Alpino Italiano Sez. Sampierdarena.
Causale Iscrizione Rigantoca 2024.
Comunicare l'iscrizione via mail a
sampierdarena@cai.it, allegando copia del
bonifico e certificato medico.

Per il ritiro del cartellino di marcia, presentare
alla partenza la ricevuta o la copia del bonifico.

La quota comprende:
pacco gara e maglia ricordo, assistenza su tutto
il percorso, distribuzione ai punti di ristoro di
generi di conforto, ristoro finale a Caprile,
medaglia ricordo, assicurazione infortuni e RC
vs terzi, trasporto con mezzi pubblici AMT sia
alla partenza che all'arrivo.

RIGHI ANTOLA CAPRILE

Luogo partenza Righi (Genova)
Luogo arrivo Caprile, Propata (GE)
Orario partenza ore 4.30
Tempo massimo 14 ore
Orario termine ore 18.30

Partenza Avosso (Casella, GE), piazzale
della Chiesa,
Mezzarigantoca ore 7.00, in gruppo unico

Iscrizioni 09 aprile - 04 giugno 2024
Quota iscrizione soci CAI € 35
non soci CAI € 40
CAI Sampierdarena
via B. Agnese 1 canc.
Dove iscriversi mar e gio 16.30 - 18.00

CON IL PATROCINIO DI



SI RINGRAZIANO



Liceo Statale
M.L. King per il supporto
fornito dagli studenti del
Liceo Scientifico Sportivo



CLUB ALPINO ITALIANO
SAMPIERDARENA