

MTB Tour

Monte Antola

17-18 Ottobre 2009

1ª Tappa

Cabella Ligure - Vegni - Passo Tre Croci - Monte Antola

2ª Tappa

Monte Antola - Pendici Monte Buio - Passo Sesenelle -Cappella di

San Fermo - Monte Bossola - Cabella Ligure

Dati riepilogativi Tour "Monte Antola"

Zona	<i>Valle Borbera - Valle dei Campassi</i>
Tempo indicativo	<i>9^h per tutte e due le tappe</i>
Altitudine partenza	<i>m 479</i>
Altitudine arrivo	<i>m 479</i>
Altezza massima	<i>m 1700 (Monte Antola)</i>
Dislivello complessivo salita	<i>m.1100 circa</i>
Dislivello complessivo discesa	<i>m 1100 circa</i>
% ciclabilità salita	<i>95%</i>
% ciclabilità discesa	<i>98 %</i>
Sviluppo percorso indicativo	<i>Da Cabella Ligure al Rifugio Antola: 23 Km circa Dalle Rifugio Antola a Cabella Ligure: 21 Km circa</i>
Accesso Stradale	<i>Cabella Ligure è nella valle Borbera raggiungibile dalla autostrada uscita Vignole Borbera</i>
Cartografia	<i>IGM al 50.000 Cabella Ligure e Bargagli, Parco Regionale del Monte Antola, dello Studio Cartografio, Valle Borbera e Spinti</i>
Segnavia	<i>1^a tappa - Molti tratti del percorso seguono i segnavia bianco-rossi del CAI; ed altri segnavia che rendono il percorso di facile intuizione 2^a tappa - Vedi prima tappa</i>
Difficoltà	<i>Percorso adatto ai più esperti, del resto le montagne qui sono impervie anche se le emozioni che ti danno valgono la fatica. Non particolarmente difficile per i più esperti, se la giornata lo consente si può godere dei bellissimi panorami. Tratti a piedi</i>

*verso il Passo Tre Croci, verso il monte Antola e la
discesa verso il colletto di Tonno.*

Giudizio globale : Medio

Cabella Ligure - Vegni - Passo Tre Croci - Monte Antola

Zona	<i>Valle Borbera - Valle dei Campassi</i>
Tempo indicativo	<i>4^h 30'</i>
Altitudine partenza	<i>m 479</i>
Altitudine arrivo	<i>m 1549</i>
Altezza massima	<i>m 1700 (Monte Antola)</i>
Dislivello complessivo salita	<i>m.1100 circa</i>
Dislivello complessivo discesa	<i>La tappa è praticamente in salita e poche sono i tratti in discesa, e l'unico si può considerare il tratto che dal Monte Antola scende al Rifugio omonimo circa 150 metri</i>
% ciclabilità salita	<i>95%</i>
% ciclabilità discesa	<i>---</i>
Sviluppo percorso indicativo	<i>Da Cabella Ligure al Rifugio Antola: 23 Km circa</i>
Accesso Stradale	<i>Cabella Ligure è nella valle Borbera raggiungibile dalla autostrada uscita Vignole Borbera</i>
Cartografia	<i>IGM al 50.000 Cabella Ligure e Bargagli, Parco Regionale del Monte Antola, dello Studio Cartografio, Valle Borbera e Spinti</i>
Segnavia	<i>Molti segnavia sono stati messi da poco, soprattutto sui crinali sono visibili in abbondanza</i>
Difficoltà	<i>Percorso adatto ai più esperti, del resto le montagne qui sono impervie anche se le emozioni che ti danno valgono la fatica. Non particolarmente difficile per i più esperti, se la giornata lo consente si può godere</i>

dei bellissimi panorami. Tratti a piedi verso il Passo Tre Croci, verso il monte Antola e la discesa verso il colletto di Tonno.


Giudizio globale : Medio

Questi percorsi fanno parte di quel gruppo di itinerari che devono per questioni logistiche debbano essere percorsi considerando la doppia giornata, in ogni caso ci sono possibilità, una volta raggiunti i crinali, di scendere e percorrere le provinciali che portano a Cabella Ligure e i paesini nei all'intero della Valle dei Campassi o della Valle Borbera, se riteniamo opportuno non partire da Cabella Ligure.

*Partiamo da **Cabella Ligure (479 m)** scaldando i muscoli lungo la strada che porta*



*alle Carrega Ligure e al bivio teniamo la destra portandoci verso Vegni. Dopo aver attraversato un ponte la strada è ora anche impegnativa sebbene sia su asfalto ma gradatamente diventa meno impegnativa arrivando a **Vegni (1083 m)** dopo circa 9 km dove ci aspetta la*

fontana. Sebbene dobbiamo andare al Passo Tre Croci per adesso non seguiamo le indicazioni poste su un muro di cinta, ma seguiamo la indicazione per il Monte Antola e la . Usciti dal paese incontriamo tre strade; prendiamo quella centrale. La larga sterrata sale dolcemente in diagonale e raggiunge un tornante dove lasciamo tutti i segnavia che proseguono a destra. Noi proseguiamo sulla strada che sale più ripida e raggiunge un secondo tornante Qui lasciamo la strada (che conduce alla



teleferica di servizio delle case Ferrazza) e svoltiamo a sinistra raggiungendo un cancello (vedi foto). Lo superiamo facendo attenzione a richiederlo e la strada sale tra i pascoli e poi entra nel bosco per aggirare il ripido monte Carretto trovando da sinistra il sentiero che saliva da Vegni. Tagliamo a

mezza costa il versante orientale della montagna, poi due ultimi tornanti ci portano

sul crinale. La strada prosegue oltrepassando un cancello, (vedi foto) da richiudere,



e procediamo nei pressi del crinale ora sul versante occidentale, ora su quello orientale.

Il percorso attraversa una faggeta con bel percorso, ombroso e panoramico. Senza

particolari difficoltà arriviamo ad un prato sul crinale dove la vista si apre al crinale della Via

del mare dove svetta il Monte Carmo, e più

avanti una area attrezzata con tavoli e panche, dove la strada termina nel senso

che diventa una mulattiera fortemente dissestata, e perciò quasi interamente non

*ciclabile, che esce al vicino **passo delle Tre Croci (1493 m)** dove si incrocia con il*

percorso "2" m. I segnavia     assieme a rombi gialli e si prosegue

in bicicletta alternando qualche tratto a piedi prima di affrontare solo piedi la

*salita al **Monte Antola (1597 m)** . I prati ci indicano che siamo vicini al Monte*

Antola e passata una selletta con la bici al fianco, si comincia ad intravedere la

Croce sulla sua vetta. Non si può farne a meno e sul Monte Antola ci si arriva (per i

più bravi "come me"!!! si può tentare di stare in sella fino alla vetta). Se volgiamo

usufruire di una tazza calda di the scendiamo tenendo la sinistra alla Cappelletta

raggiungiamo il vicino ex rifugio, e scendere lungo i sentieri del Parco al vicino

***Rifugio Case Antola 1549 m** da poco restaurato.. Prima però di arrivare al rifugio*

è d'obbligo fare la deviazione per raggiungere la vetta del monte Antola (1597. m)

perché da qui lo spettacolo a 360° è uno dei più belli, assieme al Monte Carmo, di

queste zone e non solo; il mare ligure e i monti che lo sovrastano. Il nuovo rifugio è

stato costruito tenendo conto delle esigenze del turista che ama i panorami e

godere della natura che dalla vetrata guarda al lago del Brugneto e se al mattino i è

consentito animali desiderosi di un boccone da mangiare si spingono fin sotto la




costruzione.

**Monte Antola - Pendici Monte Buio - Passo Sesenelle -Cappella di San Fermo -
Monte Bossola - Rosano - Cabella Ligure**





Zona	<i>Valle Borbera - Valle dei Campassi</i>
Tempo indicativo	<i>4^h 30'</i>
Altitudine partenza	<i>m 1549</i>
Altitudine arrivo	<i>m 479</i>
Altezza massima	<i>m 1376 (quota sotto il Monte Buio)</i>
Dislivello complessivo salita	<i>La tappa è praticamente in discesa e pochi sono i tratti in salita, anche se il tratto dal Monte Buio al Monte Bossola è tutto un saliscendi</i>
Dislivello complessivo discesa	<i>m.1100 circa</i>
% ciclabilità salita	<i>95%</i>
% ciclabilità discesa	<i>100 %</i>
Sviluppo percorso indicativo	<i>Da Rifugio Antola a: Cabella Ligure 21 Km circa</i>
Accesso Stradale	<i>Cabella Ligure è nella valle Borbera raggiungibile dalla autostrada uscita Vignole Borbera</i>
Cartografia	<i>IGM al 50.000 Cabella Ligure e Bargagli, Parco Regionale del Monte Antola, dello Studio Cartografio, Valle Borbera e Spinti</i>
Segnavia	<i>Molti segnavia sono stati messi da poco, soprattutto sui crinali sono visibili in abbondanza</i>
Difficoltà	<i>Percorso adatto ai più esperti, del resto le montagne qui sono impervie anche se le emozioni che ti danno valgono la fatica. Non particolarmente difficile per i più esperti, se la giornata lo consente si può godere</i>



dei bellissimi panorami. Tratti a piedi verso il Passo Tre Croci, verso il monte Antola e la discesa verso il colletto di Tonno.

Giudizio globale : Medio

Dal rifugio si ritorna fino al vecchio rifugio dove a sinistra troviamo le indicazioni per la Costa dei Fontanini e   a noi poco utili ma saranno più utili la  per



tutto il tragitto e  e  nella prima parte, poi   dal Passo di Sesenelle. Si scende non senza difficoltà lungo il sentiero accidentato fino a raggiungere la quota di **1376 m** dove il sentiero diventa più umano e con molti saliscendi prosegue in un ambiente incantevole fino al colletto di Tonno riconoscibile per un

capanno con panchine (vedi foto), luogo ideale per riprenderci un attimino e gustare del panorama sui paesini di Tonno e Casareggio. Si riparte seguendo sempre i nostri segnavia sbucando fuori per l'ennesima volta dal bosco dove il sentiero si restringe di molto ed arrivare ad un bivio dove svoltiamo decisamente a destra e lasciamo il segnavia  che scende e seguiamo con la bici al fianco () per poche decine di metri (vedi foto) , arrivando ad










un colletto sotto il Monte Buio per portarci ora sulla sponda nella Valle dei Campassi. Anche qui il percorso prosegue con molti saliscendi fino al **Passo Sesenelle (1256 m)** dove lasciamo il nostro segnavia e proseguire con   e . Sempre in mezza costa passiamo le pendici del monte Sopracosta anche con la bici al fianco fino ad incrociare alcuni bivi seguendo il  fino ad incrociare una sterrata più larga e l'asfalto sotto la cappella di San Fermo che raggiungiamo seguendo il nostro segnavia. proprio sotto la Cappelletta (segnavia "  ") (vedi

foto) . La sosta per ammirare il panorama attorno a noi e per un poco di



rifornimento è d'obbligo. Ripartiamo sempre con il nostro segnavia, in discesa proseguendo per il nostro sentiero che arriva sulla strada asfaltata al Valico di **San Fermo o di San Clemente (1129 m)** nei pressi di una lapide commemorativa, teniamo la nostra destra sulla strada asfaltata

(bivio a sx da non prendere) per imboccare dopo neanche 50 metri il sentiero sulla nostra sinistra che sempre con il nostro segnavia ed in discesa si inoltra nel bosco. Con alcuni saliscendi (**passando la quota di 1108 m**) si arriva al **Monte Castello (1092 m.)**, proseguendo fino al **bivio (990 m circa)** con un sentiero sulla destra lasciando il nostro segnavia (non ci sono segnavia al bivio ma possiamo notare un cartella che indica la riserva ATC-AL3 che peraltro abbiamo incontrato lungo quest'ultimo tratto). Il sentiero prosegue sempre con saliscendi ma sempre con la tendenza a salire ed in alcuni tratti dovremo lasciare la pedalata per proseguire a piedi, ad oltrepassare le pendici della Cima dell'Erta arrivando ad incrociare un'altra sentiero che taglia il nostro percorso, noi però teniamo la nostra dritta (da qui se teniamo il segnavia  scendiamo al valico di Costa salata ed unirsi ai percorsi "2" descritti più avanti verso il Bric delle Camere". Sempre con saliscendi, (**passando le quote 1093 - 1097**) e tenendo la nostra destra all'incrocio con un altro sentiero, si arriva ad incrociare la carrareccia (**quota 1108 m**) che a sinistra porta Mongiardino e destra porta a Cerendero/Gordena; sotto il Monte Bossola (1137). Scendiamo di un poco verso destra sulla larga sterrata e poco prima ad una curva un sentiero, scavalcata la recinzione, entra nel bosco e con radi e poco visibili segnavia "" e (sulle cartine è anche marcato "**XX**") su sentiero anch'esso poco visibile e direi quasi assente scende fino ad un bivio dove teniamo a la sinistra lungo il sentiero che

ora è ben visibile e anche divertente (a destra si arriva a Rosano ugualmente) che imbocca una sterrata molto larga che con velocità arriva nella piazza di Rosano alla Chiesa (fontana). Scendiamo dal paese e si incrocia la strada che abbiamo percorso in salita sul ponte del Borbera, verso Cabella Ligure