



Club Alpino Italiano
Sezione "Ligure" Genova APS ETS
Gruppo Ciclo Escursionismo



16121- Genova, Galleria Mazzini, 7/3- Tel. +39 010592122

Gita sociale sabato 30 maggio 2026 - Monte Antola da Donnetta



L'escursione al **Monte Antola** (1597 m) da **Donnetta** (1000 m, Torriglia) è un classico percorso escursionistico ad anello che permette di raggiungere la "montagna dei genovesi" e offre un panorama spettacolare a 360° che spazia dalle Alpi al Mar Ligure, attraversando faggete e pascoli erbosi nel Parco dell'Antola.

Si parte da Donnetta e si prende la SP15 asfaltata in direzione E/N passando per Garaventa, Costa di Paglia, Bavastri, tenendo a destra il lago del Brugno, Bavastrelli, Propata sino a raggiungere **Casa del Romano** dopo 16 km circa. Da qui in direzione O si prende il sentiero (circa 6 km) che, con tratti a spinta, passando per il Monte delle Tre Croci ci conduce alla vetta del **Monte Antola**. La discesa passa per i Ruder del Musante (diff. MC-S1), Le Nevieri (diff. BC-S2) e le pendici del Monte Cremado (1400 m circa – diff. OC-S3). Riprendiamo quindi un sentiero facile (diff. MC-S1) passato il bivio Canazze, la Casa del Picchetto, le pendici dei Monti Duso e Prelà, dopodiché inizia un altro tratto più impegnativo (900 m circa – diff. BC-S2) sino al Colle di Donnetta, per concludere ed arrivare al punto di partenza per un tratto più facile (MC-S1).

Dati tecnici: lunghezza: 30 km con circa 1000 m di dislivello, ciclabilità 98%.

Difficoltà: TC/MC (salita) – MC/BC con breve tratto OC (discesa). Necessaria buona tecnica di discesa, **impegno fisico medio-alto.**

Mezzo di trasporto: auto propria

Ritrovo e partenza: ore 9.00 Donnetta (GE) campo sportivo "Tassara" (<https://maps.app.goo.gl/HBmKzLHRTDVWwNkD8>)

Tempi di percorrenza: 7 ore circa con le pause.

Occorre:

- Tessera o certificato digitale socio C.A.I. al seguito, con bollino in corso di validità;
- Mtb/E-bike Full in perfette condizioni, con kit di emergenza, camera d'aria;
- Casco (preferibile con mentoniera) e protezioni (consigliate);
- Abbigliamento adeguato alla stagione (considerando la possibile presenza di rovi, meglio utilizzare guanti interi e maglia con le maniche lunghe), al meteo ed all'ambiente; telo di soccorso, luci di emergenza;
- Pranzo al sacco e adeguata scorta idrica;
- Adesioni da inviare ai Direttori di gita entro il **28 maggio 2026 – ore 18 tramite apposito modulo di iscrizione.**

Direttori di gita: Claudia Duce (ASC – 347 9899257) e Lorenzo Ghigini (ASC – 348 7913475). [Regolamento CAI Ligure ciclo esc.](#)

Non soci che desiderassero partecipare alla gita sociale dovranno stipulare l'assicurazione giornaliera obbligatoria ([modulo](#)) presso la sede del CAI Ligure. In caso di maltempo e/o altri imprevisti la gita sarà annullata.

Avvertenze:

Si ricorda che la frequentazione dell'ambiente montano e urbano comporta rischi non calcolabili. I partecipanti:

- devono essere consapevoli che nello svolgimento delle attività in montagna è sempre presente una percentuale di rischio;
- si impegnano a rispettare il Codice di Autoregolamentazione, le linee guida del C.A.I. e le disposizioni impartite dal Direttore di escursione.