



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**SEZIONE LIGURE**  
COMMISSIONE ESCURSIONISMO



**Escursione sociale del 17 / 11 / 2019**  
**Monte Alpesisa m.989**

<b>Dislivello</b>	Totale. 900 m circa
<b>Tempo di marcia</b>	6 ore, totale
<b>Difficoltà</b>	EE
<b>Attrezzatura</b>	Abbigliamento adeguato alla stagione ed alla quota
<b>Ritrovo</b>	Sarà indicato in occasione della riunione pre-gita
<b>Accesso</b>	da San Martino di Struppa
<b>Quota</b>	In Sezione giovedì 14 / 11 / 2019, ore 21.00 Contributo spese organizzative 1,00 €

**sentiero tipo,n°,segnavia:** due rombi rossi in salita, cerchio barrato in discesa

**esposizione prevalente:** Sud

**quota partenza (m):** 357

**quota vetta/quota massima (m):** 983

**dislivello salita totale (m):** 900

Percorrendo l'anello nel senso descritto si ha una salita piuttosto diretta ma un itinerario di discesa, dopo il Monte Lago, ripido e impervio fino a Canate, e poi piuttosto lungo come spostamento. Sconsigliabile nei mesi caldi. Attenzione alla parte sommitate dell'Alpesisa e alla cresta tra Alpessia e M.Lago se in presenza di neve/ghiaccio.

**descrizione itinerario:**

Dalla chiesa di San Martino di Struppa 357 m. si segue per breve tratto Salita Gave fino ad un bivio: a sinistra si prosegue in direzione della Gola di Sisa (segnavia croce rossa) a destra ci si mantiene sul segnavia due rombi rossi a destra dopo una lieve discesa per Via Borgano conduce alla frazione di Croce 384 m dove termina la strada asfaltata.

Si prosegue per bella mulattiera attraverso un bosco di querce per giungere ad un'ampia radura presso la stazione di un metanodotto (sella q.410 m), che da accesso alla valle del Rio Canate dove il sentiero prosegue verso l'omonima ed abbandonata frazione (segnavia cerchio rosso barrato, qui si congiungerà l'anello).

Senza proseguire nella valle si devia a sinistra in salita seguendo le indicazioni del segnavia per l'Alpesisa. Dopo un tornante il sentiero segue il ripido tracciato del metanodotto superando ben presto due ruderi e proseguendo lungo il crinale fra il Rio Canate ed il Rio Torbido. Oltre un traliccio dell'alta tensione il sentiero si fa meno ripido superando due piccole sommità per raggiungere il Monte Piano di Croce m.776

Da qui si attraversa un'ampia e panoramica sella erbosa adibita a pascolo che conduce sulla spalla meridionale dell'Alpesisa che si rimonta lungo l'evidente tracciato del sentiero, o continuando ripidamente per la dorsale, oppure utilizzando più comodamente una traccia che prosegue a mezza costa sul versante sud che va ad intercettare il sentiero che poi sale alla croce 983 m. Per la discesa, volendo compiere l'anello, si scende per un ripido prato (attenzione con neve) dal



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**SEZIONE LIGURE**  
COMMISSIONE ESCURSIONISMO



versante est dell'Alpesisa, puntando al colletto sottostante (se si prende il sentiero verso ovest bisogna scendere 200m fino al sentiero dell'AV e risalire verso il monte Lago). Da qui al Monte Lago il sentiero non è ufficialmente segnalato, ma c'è una traccia piuttosto evidente.

Si prosegue ora sul filo di cresta o poco al di sotto sul lato sinistro (si vede il Lago di Valnoci) e si superano in successione due dossi, brevi ma con due risalite che vanno ad influire sul dislivello, prima di affrontare la terza e ultima salita che porta sulla cima del Monte Lago 941 m. Da qui si prosegue scendendo leggermente nel rado bosco, al colle Est del Monte Lago 847 m, da cui in 5 minuti volendo si raggiunge la Cima Est del Monte Lago (boscosa). Dal colle si scende per il sentiero cerchio rosso sbarrato, a destra; questo sentiero inizialmente bello dopo un po' diventa piuttosto impervio, difficile da seguire e richiede attenzione perchè esile e su pendii boscosi piuttosto ripidi (problematico in caso di fango o terreno viscido). Con una tortuosa discesa si raggiungono i prati poco a monte delle case di Canate 550 m, antico borgo remoto tutt'ora abitato da due persone (vale la pena una visita).

Dal paese si trascura il sentiero che a sinistra conduce a Marsiglia, e si prosegue a destra; ora il sentiero è molto ampio e comodo, ma nel costeggiare tutto il vallone obbligherà a qualche saliscendi, qualche attraversamento di suggestivi torrenti fino a raggiungere i ruderi delle case Tigui 419 m, immerse nel fitto bosco, e infine dopo un'ultima breve risalita, si raggiunge il bivio incontrato in salita alla sella a quota 410 m. Da qui si raggiunge nuovamente San Martino di Struppa

***Direttori gita***

Pietro Nieddu      cell. 3803186370  
Patrizia Lanna      cell. 3388349052