Cari consoci Seniores, comunico il programma della prossima gita che svolgeremo insieme al Gruppo TAM facente parte della nostra sezione CAI.  
L'escursione non era stata inizialmente prevista nel nostro programma 2019 ma, in seguito ad alcune richieste, è stata recentemente programmata e quindi autorizzata dal Consiglio della nostra sezione in modo da avere l'opportuna copertura assicurativa.  
La gita si compirà in occasione del 74° Anniversario della Liberazione e consentirà, ai soci che lo vorranno, di partecipare alle commemorazione prevista in vetta alle ore 11. 

**Giovedì 25 aprile 2019**

**Monte Antola (1597 m) dalle Capanne di Carrega (1367 m)**

**Tempo di  percorrenza totale:** ore 2:15 circa (solo andata)

**Dislivello di salita:** m. 500 circa

**Lunghezza andata**: Km 6,50 circa

**Appuntamento**: ore 7 nel parcheggio sulla copertura del Bisagno davanti alle tribune dello stadio Luigi Ferraris.

**Percorso di avvicinamento**: : Marassi – Torriglia - Propata - Casa del Romano – Capanne di Carrega (circa 1 km dopo Casa del Romano) dove si trova una casa con ristorante rustico e dove si può parcheggiare sul ciglio strada.

**Percorso a piedi**: 

Le indicazioni sono due palle di vernice gialla oppure il numero 200 dell' anello Valli Borbera e Spinti oppure una indicazione VM (Via del Mare).

Il percorso su sentiero è agevole e ben segnalato e passa alternativamente fra prato e zona boscosa .

Dalla Locanda Capanne di Carrega (mt. 1367) ci si avvia sulla strada asfaltata per circa 300 mt. in direzione sud (verso Genova) fino ad arrivare al valico che segna il confine con la provincia di Genova; qui si lascia l’asfalto piegando sulla destra; si risale all’interno di un bosco di faggio e maggiociondolo, fino ad arrivare in una zona a pascolo, caratterizzata in primavera da splendide fioriture di narcisi selvatici, orchi- dee e gigli martagoni.

Si svolta a destra poco sotto il crinale e si attraversano tratti boscati e spazi aperti i quali offrono ampi scorci panoramici sulla sottostante Val Borbera; giunti sullo spartiacque si costeggia un recinto per il bestiame dove nella bella stagione pascolano tranquille le mucche.

Superata una piccola zona di sosta all’ombra dei faggi si continua tra lievi saliscendi, entrando poi nel bosco ed arrivando al Passo delle Tre Croci (mt. 1490), dove in un piccolo spiazzo si trovano le croci poste dagli abitanti del paese di Propata a ricordo di tre valligiani colti da una tempesta e qui morti assiderati tempo addietro; in corrispondenza del Passo si trova anche l’attacco del sentiero 240 che scende sulla destra verso la frazione di Vegni.

Si prosegue sempre in prossimità della dorsale, per poi risalire in una faggeta dal fondo lastricato; lasciato a destra l’incrocio col sentiero 245a che porta al paese di Croso, si continua a sinistra sul sentiero 200, uscendo dalla faggeta e poco dopo si riesce a vedere la cima del Monte Antola, facilmente riconoscibile dalla grande croce che lo sovrasta; superata un ultima rampa si arriva in vetta.

Dalla cima dell’Antola (1597mt) la visione panoramica a 360° consente di ammirare sia il territorio della provincia di Alessandria sia quello della provincia di Genova. Volendo si può scendere sino al Rifugio Antola.

Per il ritorno si percorre a ritroso lo stesso itinerario dell’andata.

**Costi auto**: **€ 20**

**Pranzo**: al sacco.

**Coordinatori logistici:** 1mo Giorgio Aquila (338 1410216); 2do Mario Andreani (3496372887) 3zo Marcello Faita (347 3901876)

La riunione pre gita si terrà in sede il martedì 23 aprile dalle 17:30 alle 18

Come al solito la presenza può essere sostituita da una telefonata alla stessa ora o **da una mail inviata a questo indirizzo entro le 12 di martedì**, ma è comunque obbligatoria.