



Partenza da Arenzano, via Bocca. Attraverso via Sauli Pallavicino e viale Rimembranze si raggiunge il Santuario del Gesù Bambino, la torre Saracena e dopo due tornanti l'inizio del sentiero degli inglesi che, su buon sterrato alternato a sentiero, porta in circa 2,5 km alla località Curlo. Qui, attraversata la strada e preso una breve traccia in discesa, si procede su una sterrata fino ad arrivare al Passo Gua. Proseguire per il sentiero lago della Tina/Ponte Negrone. Giunti a un bivio di sentieri, seguire la traccia nettamente a Sx per il Ponte Negrone. Attraversato il ponte, prendere il sentiero nettamente a dx segnalato da una I rossa su bollo bianco. Qui, infatti, si origina il "Sentiero dell'Ingegnere", percorso che ricalca un tracciato di fine '800 costruito per i lavori, mai portati a termine, di captazione delle fonti della zona per portare acqua potabile ai centri costieri. Il sentiero inizia a salire, dapprima con pendenze moderate di fianco al Rio Negrone, poi più ripidamente, alla base di curiose formazioni rocciose. Attraversato il rio più a monte verso sinistra, un'altra breve salita nel bosco conduce ai piedi della selvaggia gola del Rio Cû du Mundu. Oltre lo sbocco della gola, il sentiero inizia a risalire, con lunga serie di tornanti, la ripida Costa du Môu, fra rocce e boschi. Si giunge a una diramazione si prende il sentiero segnalato C5 (lasciando a sinistra il segnavia I). Si prosegue lungo il sentiero C5 attraversando la Costa de l'Erbìn e l'omonimo rio de l'Erbìn fino a incrociare il segnavia contraddistinto da una stella bianca "diretta" al Monte Argentèa che inizia a salire ripidamente lungo il pendio arbustivo attraversando ripidi tornanti. Superato il colletto chiamato "Gua dell'Ômu", si prosegue a salire, tra erbe e sassi. Si supera un nuovo colletto ("Gua da Botte", 700 m), quindi con due lunghi tornanti si guadagna il colletto a monte della Rocca Turchina, eventualmente raggiungibile in pochi minuti: il panorama diventa molto ampio ed interessante, andando dalle cime dello spartiacque principale (Monte Rama, Monte Argentèa, Monte Rèixa) al Mar Ligure. Con percorso meno ripido, si traversa per verdi prati e isolati roccioni: si passa nei pressi delle cime rocciose della Rocca da Ciappa e della Rocca Negra, attraverso riposanti e suggestivi pendii erbosi quasi sospesi sul lontanissimo fondovalle del Rio di Lerca. Un breve tratto un po' più ripido conduce all'ampio colletto erboso chiamato "la Collettàssa" (932 m), che si apre ai piedi della cima rocciosa del Monte Argentèa. Dalla Collettàssa si segue invece una traccia a sinistra, segnavia A rossa su bollo bianco, che dopo una leggera salita e l'attraversamento di un versante con rocce franate, giunge al rifugio Padre Rino (Ristoro Idrico). Da qui, seguendo il sentiero segnalato da un triangolo rosso ▲ lo si percorre verso sinistra, in discesa, fino al pittoresco Piano delle Segàge, dove sorge il Ricovero delle Segàge dominato dalle ardite pareti dell'omonima cresta rocciosa. Non resta a questo punto che seguire il sempre ben marcato sentiero che percorre tutto il versante sinistro idrografico del Rio di Lerca e

si va ad innestare sulla carrareccia proveniente da Campo. Superate le case dopo il breve tratto di asfalto, si prosegue per sentiero nettamente a dx per il Ponte Ratte e la Cappelletta di S. Anna di Lerca (Ristoro Idrico/Alimentare e controllo orario) Seguito un tratto asfaltato di circa 7/800 mt, si giunge all'attacco della salita del Monte Rama (segnavia FIE ●), che si segue insieme al segnavia A rossa su bollo bianco, fino al bivio con l'ultima parte della salita alla cima del monte stesso. Da questo punto, sempre seguendo il sentiero A, si prosegue a destra fino alla Casa Carbunee e da qui, seguendo il segnavia = si risale a sinistra fino a giungere al passo prato Ferretto, sull'Alta Via Dei Monti Liguri. Seguendo sempre l'Alta Via, si raggiungono il Bric Resunou, il Riparo Cima del Pozzo, il colle Pian di Lerca e successivamente il Rifugio Argentea (Ristoro idrico). Si percorrono 500 m in direzione E (Passo Crocetta), fino a incontrare sulla dx il sentiero contraddistinto dalla M bianca (Mare Monti Arenzano) che, oltrepassate le sorgenti Leone e Saiardo, porta alla Ca' da Gava (Ristoro idrico/alimentare e controllo orario). Da qui si sale in direzione N/W (segnavia X rossa) fino a raggiungere la vetta del monte Reixa. Dopo una facile discesa si giunge al Passo del Faiallo (Ristoro Idrico) dove si svolta a dx seguendo il segnavia quadrato rosso che scende in direzione Passo della Gava attraversando il rio Malanotte (attenzione a tratti molto scivolosi in caso di fondo umido). Giunti al Passo della Gava seguendo il segnavia X, in direzione sud-est, si sale al Passo Tardia e da questo punto si scende verso l'ex casa del dazio dove a destra, si prende il sentiero che in netta discesa porta alla Cima di mezzo, dove si incontra il segnavia A rossa su bollo bianco che dovrà essere seguito fino ad incontrare una sterrata. Lungo il percorso, immerso nella macchia mediterranea, si possono godere panorami mozzafiato sul mare. Si procede quindi per sterrata e superate le case Bicocca, si procede attraverso una piccola creusa fino alla chiesa delle Olivete, quindi tra le vie del borgo in poche centinaia di metri si arriva al traguardo.