

## GRAN TRAIL RENSEN 2019 - 22 km

### TRAIL BOOK

*Partenza da Arenzano, via Bocca. Attraverso via Sauli Pallavicino e viale Rimembranze si raggiunge il Santuario del Gesù Bambino, la torre Saracena e ignorando l'inizio del sentiero degli inglesi si prosegue su asfalto fino ad arrivare in località Seixa dove si imbecca un sentiero sulla destra che porta 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 e dopo poche centinaia di metri si abbandona il sentiero dell'Ingegnere prendendo sulla destra il ripido sentiero in direzione del Rifugio Sambugu. Il Rifugio (443 m), dotato di una fonte d'acqua, è posto in una posizione davvero incantevole del parco: di fronte a noi i contrafforti rocciosi del Monte Argentea, circondati dal verde dei pini e della macchia mediterranea, mentre il mare appare sullo sfondo. Sembra di essere catapultati di colpo in una vallata alpina! Giunti al Rifugio si prosegue in salita fino ad incrociare il sentiero marcato con una A rossa, si percorre il sentiero in direzione Ovest per alcune decine di metri e lo si abbandona iniziando il ripido sentiero che sale sulla destra in corrispondenza del cartello che indirizza verso il rifugio Argentea. Giunti ad incrociare il sentiero in piano con tre punti rossi lo si percorre verso Ovest fino a giungere al Riparo Fasciun (fonte idrica). Si prosegue sulla destra continuando sul sentiero con i tre punti rossi che sale al Rifugio Argentea (Ristoro idrico e alimentare). 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). Seguendo le ripide tracce in direzione sud-est, si sale fino in vetta al Monte Tardia di Ponente (928). Da qui si scende lungo la cresta a sinistra fino a giungere al Passo Tardia. 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.*