

Cesino in festa percorso 2009

Si tratta di un percorso ricavato nel verde sulle alture di cesino, alla scoperta di sentieri che magari qualcuno non sa neanche che esistono, da dove si può gustare un panorama che spazia sulle colline alle spalle di genova ai piedi della guardia e sul crinale della famosissima bocchetta la partenza avrà luogo dal piazzale della chiesa di cesino e si percorrono in salita 600 metri su asfalto dopodiché il percorso ti fa respirare ed imbocchi sempre su asfalto un tratto di stradina di 1400 metri dai tratti ondulati ed in leggera discesa e si passa davanti al famoso maneggio di cavalli di cesino. Quindi inizia un sentiero sterrato nel bosco stupendo, largo circa due metri che il leggera ascensione ti permette di correre frai profumi del bosco. per circa 1300 metri.

Alla fine del sentiero ci sono le prime case di langasco e qui ci sarà il ristoro di metà gara in prossimità del campo sportivo della località. A questo punto si riprende la strada asfaltata e si percorre per circa 1 km in saliscendi con dei tratti che ti consentono di riprendere fiato dopo gli strappi della salita (mai proibitiva)

Dopo questi saliscendi ci si immette in un altro sentiero in un altro bosco largo circa un metro e si percorre in piano circa 1.5 km

Alla fine di questo sentiero ci sarà una salitina di circa 100 metri che ti porta davanti alla chiesa di madonna delle vigne e qui di tratti in salita non ce ne sono più in quanto inizia una discesa in asfalto che dopo circa 1800 metri ti porta nuovamente dalla chiesa di cesino dove si concluderà la gara

vi aspetto per correre assieme a voi
un caro saluto a tutti
romano roma