

Il nostro percorso



Camogli



San Fruttuoso



Portofino



CLUB ALPINO ITALIANO – Sezione di DESIO

Via Lampugnani, 78 - 20033 Desio - Tel./Fax: 0362 621668
www.caidesio.net

PROGRAMMA ALPINISMO GIOVANILE 2009

24 maggio 2009 - trekking Camogli-San Fruttuoso-Portofino



Introduzione

Camminare sui sentieri della Liguria, sospesi tra il mare e le colline, è bello in tutte le stagioni. Situato nella riviera di levante, al limitare del golfo del Tigullio, il promontorio del Monte di Portofino, che si eleva fino a 610m, è uno dei simboli del parco omonimo, area protetta già dal lontano 1498 per volontà del Senato della Repubblica di Genova. Il parco ha uno sviluppo costiero di ben 13 km, grazie alla presenza di numerose insenature. Ad occidente, esso si estende in linea retta da Camogli a Porto Pidocchio fino a Punta Chiappa, e si frastaglia profondamente sui versanti a sud da Punta del Buco, Cala dell'Oro, S. Fruttuoso fino a Punta del Capo. Infine, ad oriente si trovano Portofino, poi Paraggi fino a S. Margherita Ligure.

Prima tappa: San Rocco - Batterie - San Fruttuoso:

TEMPO DI SPOSTAMENTO: 2 h

DISLIVELLO: 237m

SEGNAVIA: circolo rosso

Si arriva a Camogli, località San Rocco, che è il nostro punto di partenza. Una curiosità: di fianco alla chiesa, il monumento al cane, festeggiato nell'annuale ricorrenza del 16 agosto con premi a persone distintesi in gesti di amore per gli animali.

Il percorso è abbastanza impegnativo, non tanto per la difficoltà ma per la lunghezza e per i tanti dislivelli.

A S. Rocco, sulla destra della fontanella prendete la stradella con segnavia; seguitemela fra le rade case, oltrepassate la scala che scende a punta Chiappa e proseguite fino a Poggio e Mortola. Proseguite fra gli ulivi, uscite dall'abitato e dopo un piccolo ponte arrivate fino al bivio che conduce a Batterie (bunker dei tedeschi dell'ultima guerra) e Semaforo Nuovo. I panorami sono di straordinaria bellezza sulla costa meridionale, e precipitano fra le rupi verso i fondali; siete sopra Cala Dell'Oro e potete vedere i ruderi della torre di guardia.



Attraversate una lecceta dal denso manto verde scuro, un gruppo di pini domestici e dopo i terrazzamenti coltivati ad ulivo si scorgeranno le prime abitazioni di S. Fruttuoso. In paese si erge maestosa la torre del '500, costruita da Andrea Doria a difesa dalle incursioni dei Saraceni.

Si entra nel borgo e, contornando l'Abbazia, da sotto il porticato si arriva sulla piccola spiaggia di ciottoli: qui il profumo di pesce fritto attirerà irresistibilmente la

vostra attenzione verso i quattro ristoranti sui lati della cala...buon appetito!

Il complesso monumentale, costituito dalla chiesa, dalla torre campanaria e dal chiostro fu donato al F.A.I. dagli eredi della famiglia Doria, e successivamente restaurato. Al suo interno, il museo conserva le tombe della famiglia Doria, oltre a documenti, mostre e materiali provenienti dagli scavi. Potrete quindi conoscere la storia dell'antico monastero benedettino che, attorno all'anno 1000, fu il centro direttivo di un vasto territorio. Di fronte alla piccola spiaggia, sui profondi fondali, è posta la statua del Cristo Degli Abissi, un bronzo di Guido Galletti.

A San Fruttuoso ci si può riposare e rifocillarsi al sacco, sulla spiaggia, oppure nei piccoli ristoranti.

Tempo permettendo si potrà anche fare il bagno!

Per i più pigri (oppure se si è stanchi) è possibile proseguire in battello direttamente per Santa Margherita, dove ci attenderà il pullman per il rientro.

Seconda tappa: San Fruttuoso - Base Zero - Portofino

TEMPO DI SPOSTAMENTO: 2 h

DISLIVELLO: 225m

SEGNAVIA: due palle rosse

Sulla sinistra della spiaggia, il sentiero risale sotto la torre dei Doria e scende in una piccola baia dal colore blu intenso. Lasciate dietro di voi le tipiche case dei pescatori e salite alla piazzola dell'eliporto: lo spettacolo della baia contornata da pareti strapiombanti sul mare è davvero folgorante. Ci si addentra poi in una folta lecceta, un residuo di quello che originariamente costituiva la vegetazione spontanea dell'area. Il versante è molto luminoso, e le pareti rocciose scendono quasi verticalmente nei fondali marini: siamo nella macchia mediterranea, e salendo si incontrano resti di antichi terrazzamenti. Il sentiero si inerpica e si entra gradualmente nella pineta di pino marittimo, giungendo a Base Zero, così chiamata perché luogo di postazioni militari nella seconda guerra mondiale.

Il sentiero attraversa in quota tutto il versante sud, con spettacolari viste dalle strapiombanti pareti alte 200m sul mare. Si contorna il tratto di Piano del Capo, Punta Carega, attraverso il vallone del Ruffinale sopra a Cala degli Inglesi e Cala del Prato. Si procede poi a fianco di pareti rocciose: è il conglomerato di Portofino che ricopre tutto il versante, inabissandosi sui fondali profondi. Il paesaggio costiero è aspro e a linee

verticali, la ventosità forte, e pare di trovarsi sospesi fra cielo e mare. Il sentiero prosegue, attraversa un vallone e risale, e dopo aver attraversato gruppi di pini domestici giunge a Case di Prato, per una sosta sui prati attorno alla fontanella. Il paesaggio cambia, si apre su un ambiente coltivato a vite, ulivo, aranci e limoni. Da Prato parte un lastricato che scende dolcemente fino ad una piccola chiesa e alla località Olmi, e prosegue attraversando coltivazioni, zone boschive; dopo ampi tornanti si inoltra nella valletta, che vi porterà fino alla piazzetta di Portofino.



Dedicate il tempo necessario per una visita alla cittadina, e per il meritato riposo.

Lasciatevi coinvolgere dall'atmosfera mondana e festaiola, e non preoccupatevi se avete le scarpe da trekking un po' interrate e siete sudaticci, nessuno potrà essere sicuro che non abbiate uno yacht ancorato nella rada!

Per il rientro, occorrerà prendere l'autobus di linea per Santa Margherita, dove ci attenderà il pullman per il rientro.



Il nostro percorso



Camogli



San Fruttuoso



Portofino



CLUB ALPINO ITALIANO – Sezione di DESIO

Via Lampugnani, 78 - 20033 Desio - Tel./Fax: 0362 621668
www.caidesio.net

PROGRAMMA ALPINISMO GIOVANILE 2009

24 maggio 2009 - trekking Camogli-San Fruttuoso-Portofino



Introduzione

Camminare sui sentieri della Liguria, sospesi tra il mare e le colline, è bello in tutte le stagioni. Situato nella riviera di levante, al limitare del golfo del Tigullio, il promontorio del Monte di Portofino, che si eleva fino a 610m, è uno dei simboli del parco omonimo, area protetta già dal lontano 1498 per volontà del Senato della Repubblica di Genova. Il parco ha uno sviluppo costiero di ben 13 km, grazie alla presenza di numerose insenature. Ad occidente, esso si estende in linea retta da Camogli a Porto Pidocchio fino a Punta Chiappa, e si frastaglia profondamente sui versanti a sud da Punta del Buco, Cala dell'Oro, S. Fruttuoso fino a Punta del Capo. Infine, ad oriente si trovano Portofino, poi Paraggi fino a S. Margherita Ligure.

Prima tappa: San Rocco - Batterie - San Fruttuoso:

TEMPO DI SPOSTAMENTO: 2 h

DISLIVELLO: 237m

SEGNAVIA: circolo rosso

Si arriva a Camogli, località San Rocco, che è il nostro punto di partenza. Una curiosità: di fianco alla chiesa, il monumento al cane, festeggiato nell'annuale ricorrenza del 16 agosto con premi a persone distintesi in gesti di amore per gli animali.

Il percorso è abbastanza impegnativo, non tanto per la difficoltà ma per la lunghezza e per i tanti dislivelli.

A S. Rocco, sulla destra della fontanella prendete la stradella con segnavia; seguitemela fra le rade case, oltrepassate la scala che scende a punta Chiappa e proseguite fino a Poggio e Mortola. Proseguite fra gli ulivi, uscite dall'abitato e dopo un piccolo ponte arrivate fino al bivio che conduce a Batterie (bunker dei tedeschi dell'ultima guerra) e Semaforo Nuovo. I panorami sono di straordinaria bellezza sulla costa meridionale, e precipitano fra le rupi verso i fondali; siete sopra Cala Dell'Oro e potete vedere i ruderi della torre di guardia.



Attraversate una lecceta dal denso manto verde scuro, un gruppo di pini domestici e dopo i terrazzamenti coltivati ad ulivo si scorgeranno le prime abitazioni di S. Fruttuoso. In paese si erge maestosa la torre del '500, costruita da Andrea Doria a difesa dalle incursioni dei Saraceni.

Si entra nel borgo e, contornando l'Abbazia, da sotto il porticato si arriva sulla piccola spiaggia di ciottoli: qui il profumo di pesce fritto attirerà irresistibilmente la

vostra attenzione verso i quattro ristoranti sui lati della cala...buon appetito!

Il complesso monumentale, costituito dalla chiesa, dalla torre campanaria e dal chiostro fu donato al F.A.I. dagli eredi della famiglia Doria, e successivamente restaurato. Al suo interno, il museo conserva le tombe della famiglia Doria, oltre a documenti, mostre e materiali provenienti dagli scavi. Potrete quindi conoscere la storia dell'antico monastero benedettino che, attorno all'anno 1000, fu il centro direttivo di un vasto territorio. Di fronte alla piccola spiaggia, sui profondi fondali, è posta la statua del Cristo Degli Abissi, un bronzo di Guido Galletti.

A San Fruttuoso ci si può riposare e rifocillarsi al sacco, sulla spiaggia, oppure nei piccoli ristoranti.

Tempo permettendo si potrà anche fare il bagno!

Per i più pigri (oppure se si è stanchi) è possibile proseguire in battello direttamente per Santa Margherita, dove ci attenderà il pullman per il rientro.

Seconda tappa: San Fruttuoso - Base Zero - Portofino

TEMPO DI SPOSTAMENTO: 2 h

DISLIVELLO: 225m

SEGNAVIA: due palle rosse

Sulla sinistra della spiaggia, il sentiero risale sotto la torre dei Doria e scende in una piccola baia dal colore blu intenso. Lasciate dietro di voi le tipiche case dei pescatori e salite alla piazzola dell'eliporto: lo spettacolo della baia contornata da pareti strapiombanti sul mare è davvero folgorante. Ci si addentra poi in una folta lecceta, un residuo di quello che originariamente costituiva la vegetazione spontanea dell'area. Il versante è molto luminoso, e le pareti rocciose scendono quasi verticalmente nei fondali marini: siamo nella macchia mediterranea, e salendo si incontrano resti di antichi terrazzamenti. Il sentiero si inerpica e si entra gradualmente nella pineta di pino marittimo, giungendo a Base Zero, così chiamata perché luogo di postazioni militari nella seconda guerra mondiale.

Il sentiero attraversa in quota tutto il versante sud, con spettacolari viste dalle strapiombanti pareti alte 200m sul mare. Si contorna il tratto di Piano del Capo, Punta Carega, attraverso il vallone del Ruffinale sopra a Cala degli Inglesi e Cala del Prato. Si procede poi a fianco di pareti rocciose: è il conglomerato di Portofino che ricopre tutto il versante, inabissandosi sui fondali profondi. Il paesaggio costiero è aspro e a linee

verticali, la ventosità forte, e pare di trovarsi sospesi fra cielo e mare. Il sentiero prosegue, attraversa un vallone e risale, e dopo aver attraversato gruppi di pini domestici giunge a Case di Prato, per una sosta sui prati attorno alla fontanella. Il paesaggio cambia, si apre su un ambiente coltivato a vite, ulivo, aranci e limoni. Da Prato parte un lastricato che scende dolcemente fino ad una piccola chiesa e alla località Olmi, e prosegue attraversando coltivazioni, zone boschive; dopo ampi tornanti si inoltra nella valletta, che vi porterà fino alla piazzetta di Portofino.



Dedicare il tempo necessario per una visita alla cittadina, e per il meritato riposo.

Lasciatevi coinvolgere dall'atmosfera mondana e festaiola, e non preoccupatevi se avete le scarpe da trekking un po' interrate e siete sudaticci, nessuno potrà essere sicuro che non abbiate uno yacht ancorato nella rada!

Per il rientro, occorrerà prendere l'autobus di linea per Santa Margherita, dove ci attenderà il pullman per il rientro.



Il nostro percorso



Camogli



San Fruttuoso



Portofino



CLUB ALPINO ITALIANO – Sezione di DESIO

Via Lampugnani, 78 - 20033 Desio - Tel./Fax: 0362 621668
www.caidesio.net

PROGRAMMA ALPINISMO GIOVANILE 2009

24 maggio 2009 - trekking Camogli-San Fruttuoso-Portofino



Introduzione

Camminare sui sentieri della Liguria, sospesi tra il mare e le colline, è bello in tutte le stagioni. Situato nella riviera di levante, al limitare del golfo del Tigullio, il promontorio del Monte di Portofino, che si eleva fino a 610m, è uno dei simboli del parco omonimo, area protetta già dal lontano 1498 per volontà del Senato della Repubblica di Genova. Il parco ha uno sviluppo costiero di ben 13 km, grazie alla presenza di numerose insenature. Ad occidente, esso si estende in linea retta da Camogli a Porto Pidocchio fino a Punta Chiappa, e si frastaglia profondamente sui versanti a sud da Punta del Buco, Cala dell'Oro, S. Fruttuoso fino a Punta del Capo. Infine, ad oriente si trovano Portofino, poi Paraggi fino a S. Margherita Ligure.

Prima tappa: San Rocco - Batterie - San Fruttuoso:

TEMPO DI SPOSTAMENTO: 2 h

DISLIVELLO: 237m

SEGNAVIA: circolo rosso

Si arriva a Camogli, località San Rocco, che è il nostro punto di partenza. Una curiosità: di fianco alla chiesa, il monumento al cane, festeggiato nell'annuale ricorrenza del 16 agosto con premi a persone distintesi in gesti di amore per gli animali.

Il percorso è abbastanza impegnativo, non tanto per la difficoltà ma per la lunghezza e per i tanti dislivelli.

A S. Rocco, sulla destra della fontanella prendete la stradella con segnavia; seguitemela fra le rade case, oltrepassate la scala che scende a punta Chiappa e proseguite fino a Poggio e Mortola. Proseguite fra gli ulivi, uscite dall'abitato e dopo un piccolo ponte arrivate fino al bivio che conduce a Batterie (bunker dei tedeschi dell'ultima guerra) e Semaforo Nuovo. I panorami sono di straordinaria bellezza sulla costa meridionale, e precipitano fra le rupi verso i fondali; siete sopra Cala Dell'Oro e potete vedere i ruderi della torre di guardia.



Attraversate una lecceta dal denso manto verde scuro, un gruppo di pini domestici e dopo i terrazzamenti coltivati ad ulivo si scorgeranno le prime abitazioni di S. Fruttuoso. In paese si erge maestosa la torre del '500, costruita da Andrea Doria a difesa dalle incursioni dei Saraceni.

Si entra nel borgo e, contornando l'Abbazia, da sotto il porticato si arriva sulla piccola spiaggia di ciottoli: qui il profumo di pesce fritto attirerà irresistibilmente la

vostra attenzione verso i quattro ristoranti sui lati della cala...buon appetito!

Il complesso monumentale, costituito dalla chiesa, dalla torre campanaria e dal chiostro fu donato al F.A.I. dagli eredi della famiglia Doria, e successivamente restaurato. Al suo interno, il museo conserva le tombe della famiglia Doria, oltre a documenti, mostre e materiali provenienti dagli scavi. Potrete quindi conoscere la storia dell'antico monastero benedettino che, attorno all'anno 1000, fu il centro direttivo di un vasto territorio. Di fronte alla piccola spiaggia, sui profondi fondali, è posta la statua del Cristo Degli Abissi, un bronzo di Guido Galletti.

A San Fruttuoso ci si può riposare e rifocillarsi al sacco, sulla spiaggia, oppure nei piccoli ristoranti.

Tempo permettendo si potrà anche fare il bagno!

Per i più pigri (oppure se si è stanchi) è possibile proseguire in battello direttamente per Santa Margherita, dove ci attenderà il pullman per il rientro.

Seconda tappa: San Fruttuoso - Base Zero - Portofino

TEMPO DI SPOSTAMENTO: 2 h

DISLIVELLO: 225m

SEGNAVIA: due palle rosse

Sulla sinistra della spiaggia, il sentiero risale sotto la torre dei Doria e scende in una piccola baia dal colore blu intenso. Lasciate dietro di voi le tipiche case dei pescatori e salite alla piazzola dell'eliporto: lo spettacolo della baia contornata da pareti strapiombanti sul mare è davvero folgorante. Ci si addentra poi in una folta lecceta, un residuo di quello che originariamente costituiva la vegetazione spontanea dell'area. Il versante è molto luminoso, e le pareti rocciose scendono quasi verticalmente nei fondali marini: siamo nella macchia mediterranea, e salendo si incontrano resti di antichi terrazzamenti. Il sentiero si inerpica e si entra gradualmente nella pineta di pino marittimo, giungendo a Base Zero, così chiamata perché luogo di postazioni militari nella seconda guerra mondiale.

Il sentiero attraversa in quota tutto il versante sud, con spettacolari viste dalle strapiombanti pareti alte 200m sul mare. Si contorna il tratto di Piano del Capo, Punta Carega, attraverso il vallone del Ruffinale sopra a Cala degli Inglesi e Cala del Prato. Si procede poi a fianco di pareti rocciose: è il conglomerato di Portofino che ricopre tutto il versante, inabissandosi sui fondali profondi. Il paesaggio costiero è aspro e a linee



verticali, la ventosità forte, e pare di trovarsi sospesi fra cielo e mare. Il sentiero prosegue, attraversa un vallone e risale, e dopo aver attraversato gruppi di pini domestici giunge a Case di Prato, per una sosta sui prati attorno alla fontanella. Il paesaggio cambia, si apre su un ambiente coltivato a vite, ulivo, aranci e limoni. Da Prato parte un lastricato che scende dolcemente fino ad una piccola chiesa e alla località Olmi, e prosegue attraversando coltivazioni, zone boschive; dopo ampi tornanti si inoltra nella valletta, che vi porterà fino alla piazzetta di Portofino.

Dedicate il tempo necessario per una visita alla cittadina, e per il meritato riposo. Lasciatevi coinvolgere dall'atmosfera mondana e festaiola, e non preoccupatevi se avete le scarpe da trekking un po' interrate e siete sudaticci, nessuno potrà essere sicuro che non abbiate uno yacht ancorato nella rada!

Per il rientro, occorrerà prendere l'autobus di linea per Santa Margherita, dove ci attenderà il pullman per il rientro.



Il nostro percorso



Camogli



San Fruttuoso



Portofino



CLUB ALPINO ITALIANO – Sezione di DESIO

Via Lampugnani, 78 - 20033 Desio - Tel./Fax: 0362 621668
www.caidesio.net

PROGRAMMA ALPINISMO GIOVANILE 2009

24 maggio 2009 - trekking Camogli-San Fruttuoso-Portofino



Introduzione

Camminare sui sentieri della Liguria, sospesi tra il mare e le colline, è bello in tutte le stagioni. Situato nella riviera di levante, al limitare del golfo del Tigullio, il promontorio del Monte di Portofino, che si eleva fino a 610m, è uno dei simboli del parco omonimo, area protetta già dal lontano 1498 per volontà del Senato della Repubblica di Genova. Il parco ha uno sviluppo costiero di ben 13 km, grazie alla presenza di numerose insenature. Ad occidente, esso si estende in linea retta da Camogli a Porto Pidocchio fino a Punta Chiappa, e si frastaglia profondamente sui versanti a sud da Punta del Buco, Cala dell'Oro, S. Fruttuoso fino a Punta del Capo. Infine, ad oriente si trovano Portofino, poi Paraggi fino a S. Margherita Ligure.

Prima tappa: San Rocco - Batterie - San Fruttuoso:

TEMPO DI SPOSTAMENTO: 2 h

DISLIVELLO: 237m

SEGNAVIA: circolo rosso

Si arriva a Camogli, località San Rocco, che è il nostro punto di partenza. Una curiosità: di fianco alla chiesa, il monumento al cane, festeggiato nell'annuale ricorrenza del 16 agosto con premi a persone distintesi in gesti di amore per gli animali.

Il percorso è abbastanza impegnativo, non tanto per la difficoltà ma per la lunghezza e per i tanti dislivelli.

A S. Rocco, sulla destra della fontanella prendete la stradella con segnavia; seguitemela fra le rade case, oltrepassate la scala che scende a punta Chiappa e proseguite fino a Poggio e Mortola. Proseguite fra gli ulivi, uscite dall'abitato e dopo un piccolo ponte arrivate fino al bivio che conduce a Batterie (bunker dei tedeschi dell'ultima guerra) e Semaforo Nuovo. I panorami sono di straordinaria bellezza sulla costa meridionale, e precipitano fra le rupi verso i fondali; siete sopra Cala Dell'Oro e potete vedere i ruderi della torre di guardia.



Attraversate una lecceta dal denso manto verde scuro, un gruppo di pini domestici e dopo i terrazzamenti coltivati ad ulivo si scorgeranno le prime abitazioni di S. Fruttuoso. In paese si erge maestosa la torre del '500, costruita da Andrea Doria a difesa dalle incursioni dei Saraceni.

Si entra nel borgo e, contornando l'Abbazia, da sotto il porticato si arriva sulla piccola spiaggia di ciottoli: qui il profumo di pesce fritto attirerà irresistibilmente la

vostra attenzione verso i quattro ristoranti sui lati della cala...buon appetito!

Il complesso monumentale, costituito dalla chiesa, dalla torre campanaria e dal chiostro fu donato al F.A.I. dagli eredi della famiglia Doria, e successivamente restaurato. Al suo interno, il museo conserva le tombe della famiglia Doria, oltre a documenti, mostre e materiali provenienti dagli scavi. Potrete quindi conoscere la storia dell'antico monastero benedettino che, attorno all'anno 1000, fu il centro direttivo di un vasto territorio. Di fronte alla piccola spiaggia, sui profondi fondali, è posta la statua del Cristo Degli Abissi, un bronzo di Guido Galletti.

A San Fruttuoso ci si può riposare e rifocillarsi al sacco, sulla spiaggia, oppure nei piccoli ristoranti.

Tempo permettendo si potrà anche fare il bagno!

Per i più pigri (oppure se si è stanchi) è possibile proseguire in battello direttamente per Santa Margherita, dove ci attenderà il pullman per il rientro.

Seconda tappa: San Fruttuoso - Base Zero - Portofino

TEMPO DI SPOSTAMENTO: 2 h

DISLIVELLO: 225m

SEGNAVIA: due palle rosse

Sulla sinistra della spiaggia, il sentiero risale sotto la torre dei Doria e scende in una piccola baia dal colore blu intenso. Lasciate dietro di voi le tipiche case dei pescatori e salite alla piazzola dell'eliporto: lo spettacolo della baia contornata da pareti strapiombanti sul mare è davvero folgorante. Ci si addentra poi in una folta lecceta, un residuo di quello che originariamente costituiva la vegetazione spontanea dell'area. Il versante è molto luminoso, e le pareti rocciose scendono quasi verticalmente nei fondali marini: siamo nella macchia mediterranea, e salendo si incontrano resti di antichi terrazzamenti. Il sentiero si inerpica e si entra gradualmente nella pineta di pino marittimo, giungendo a Base Zero, così chiamata perché luogo di postazioni militari nella seconda guerra mondiale.

Il sentiero attraversa in quota tutto il versante sud, con spettacolari viste dalle strapiombanti pareti alte 200m sul mare. Si contorna il tratto di Piano del Capo, Punta Carega, attraverso il vallone del Ruffinale sopra a Cala degli Inglesi e Cala del Prato. Si procede poi a fianco di pareti rocciose: è il conglomerato di Portofino che ricopre tutto il versante, inabissandosi sui fondali profondi. Il paesaggio costiero è aspro e a linee



verticali, la ventosità forte, e pare di trovarsi sospesi fra cielo e mare. Il sentiero prosegue, attraversa un vallone e risale, e dopo aver attraversato gruppi di pini domestici giunge a Case di Prato, per una sosta sui prati attorno alla fontanella. Il paesaggio cambia, si apre su un ambiente coltivato a vite, ulivo, aranci e limoni. Da Prato parte un lastricato che scende dolcemente fino ad una piccola chiesa e alla località Olmi, e prosegue attraversando coltivazioni, zone boschive; dopo ampi tornanti si inoltra nella valletta, che vi porterà fino alla piazzetta di Portofino.

Dedicate il tempo necessario per una visita alla cittadina, e per il meritato riposo. Lasciatevi coinvolgere dall'atmosfera mondana e festaiola, e non preoccupatevi se avete le scarpe da trekking un po' interrate e siete sudaticci, nessuno potrà essere sicuro che non abbiate uno yacht ancorato nella rada!

Per il rientro, occorrerà prendere l'autobus di linea per Santa Margherita, dove ci attenderà il pullman per il rientro.



Il nostro percorso



Camogli



San Fruttuoso



Portofino



CLUB ALPINO ITALIANO – Sezione di DESIO

Via Lampugnani, 78 - 20033 Desio - Tel./Fax: 0362 621668
www.caidesio.net

PROGRAMMA ALPINISMO GIOVANILE 2009

24 maggio 2009 - trekking Camogli-San Fruttuoso-Portofino



Introduzione

Camminare sui sentieri della Liguria, sospesi tra il mare e le colline, è bello in tutte le stagioni. Situato nella riviera di levante, al limitare del golfo del Tigullio, il promontorio del Monte di Portofino, che si eleva fino a 610m, è uno dei simboli del parco omonimo, area protetta già dal lontano 1498 per volontà del Senato della Repubblica di Genova. Il parco ha uno sviluppo costiero di ben 13 km, grazie alla presenza di numerose insenature. Ad occidente, esso si estende in linea retta da Camogli a Porto Pidocchio fino a Punta Chiappa, e si frastaglia profondamente sui versanti a sud da Punta del Buco, Cala dell'Oro, S. Fruttuoso fino a Punta del Capo. Infine, ad oriente si trovano Portofino, poi Paraggi fino a S. Margherita Ligure.

Prima tappa: San Rocco - Batterie - San Fruttuoso:

TEMPO DI SPOSTAMENTO: 2 h

DISLIVELLO: 237m

SEGNAVIA: circolo rosso

Si arriva a Camogli, località San Rocco, che è il nostro punto di partenza. Una curiosità: di fianco alla chiesa, il monumento al cane, festeggiato nell'annuale ricorrenza del 16 agosto con premi a persone distintesi in gesti di amore per gli animali.

Il percorso è abbastanza impegnativo, non tanto per la difficoltà ma per la lunghezza e per i tanti dislivelli.

A S. Rocco, sulla destra della fontanella prendete la stradella con segnavia; seguitemela fra le rade case, oltrepassate la scala che scende a punta Chiappa e proseguite fino a Poggio e Mortola. Proseguite fra gli ulivi, uscite dall'abitato e dopo un piccolo ponte arrivate fino al bivio che conduce a Batterie (bunker dei tedeschi dell'ultima guerra) e Semaforo Nuovo. I panorami sono di straordinaria bellezza sulla costa meridionale, e precipitano fra le rupi verso i fondali; siete sopra Cala Dell'Oro e potete vedere i ruderi della torre di guardia.



Attraversate una lecceta dal denso manto verde scuro, un gruppo di pini domestici e dopo i terrazzamenti coltivati ad ulivo si scorgeranno le prime abitazioni di S. Fruttuoso. In paese si erge maestosa la torre del '500, costruita da Andrea Doria a difesa dalle incursioni dei Saraceni.

Si entra nel borgo e, contornando l'Abbazia, da sotto il porticato si arriva sulla piccola spiaggia di ciottoli: qui il profumo di pesce fritto attirerà irresistibilmente la

vostra attenzione verso i quattro ristoranti sui lati della cala...buon appetito!

Il complesso monumentale, costituito dalla chiesa, dalla torre campanaria e dal chiostro fu donato al F.A.I. dagli eredi della famiglia Doria, e successivamente restaurato. Al suo interno, il museo conserva le tombe della famiglia Doria, oltre a documenti, mostre e materiali provenienti dagli scavi. Potrete quindi conoscere la storia dell'antico monastero benedettino che, attorno all'anno 1000, fu il centro direttivo di un vasto territorio. Di fronte alla piccola spiaggia, sui profondi fondali, è posta la statua del Cristo Degli Abissi, un bronzo di Guido Galletti.

A San Fruttuoso ci si può riposare e rifocillarsi al sacco, sulla spiaggia, oppure nei piccoli ristoranti.

Tempo permettendo si potrà anche fare il bagno!

Per i più pigri (oppure se si è stanchi) è possibile proseguire in battello direttamente per Santa Margherita, dove ci attenderà il pullman per il rientro.

Seconda tappa: San Fruttuoso - Base Zero - Portofino

TEMPO DI SPOSTAMENTO: 2 h

DISLIVELLO: 225m

SEGNAVIA: due palle rosse

Sulla sinistra della spiaggia, il sentiero risale sotto la torre dei Doria e scende in una piccola baia dal colore blu intenso. Lasciate dietro di voi le tipiche case dei pescatori e salite alla piazzola dell'eliporto: lo spettacolo della baia contornata da pareti strapiombanti sul mare è davvero folgorante. Ci si addentra poi in una folta lecceta, un residuo di quello che originariamente costituiva la vegetazione spontanea dell'area. Il versante è molto luminoso, e le pareti rocciose scendono quasi verticalmente nei fondali marini: siamo nella macchia mediterranea, e salendo si incontrano resti di antichi terrazzamenti. Il sentiero si inerpica e si entra gradualmente nella pineta di pino marittimo, giungendo a Base Zero, così chiamata perché luogo di postazioni militari nella seconda guerra mondiale.

Il sentiero attraversa in quota tutto il versante sud, con spettacolari viste dalle strapiombanti pareti alte 200m sul mare. Si contorna il tratto di Piano del Capo, Punta Carega, attraverso il vallone del Ruffinale sopra a Cala degli Inglesi e Cala del Prato. Si procede poi a fianco di pareti rocciose: è il conglomerato di Portofino che ricopre tutto il versante, inabissandosi sui fondali profondi. Il paesaggio costiero è aspro e a linee

verticali, la ventosità forte, e pare di trovarsi sospesi fra cielo e mare. Il sentiero prosegue, attraversa un vallone e risale, e dopo aver attraversato gruppi di pini domestici giunge a Case di Prato, per una sosta sui prati attorno alla fontanella. Il paesaggio cambia, si apre su un ambiente coltivato a vite, ulivo, aranci e limoni. Da Prato parte un lastricato che scende dolcemente fino ad una piccola chiesa e alla località Olmi, e prosegue attraversando coltivazioni, zone boschive; dopo ampi tornanti si inoltra nella valletta, che vi porterà fino alla piazzetta di Portofino.



Dedicare il tempo necessario per una visita alla cittadina, e per il meritato riposo. Lasciatevi coinvolgere dall'atmosfera mondana e festaiola, e non preoccupatevi se avete le scarpe da trekking un po' interrate e siete sudaticci, nessuno potrà essere sicuro che non abbiate uno yacht ancorato nella rada!

Per il rientro, occorrerà prendere l'autobus di linea per Santa Margherita, dove ci attenderà il pullman per il rientro.

